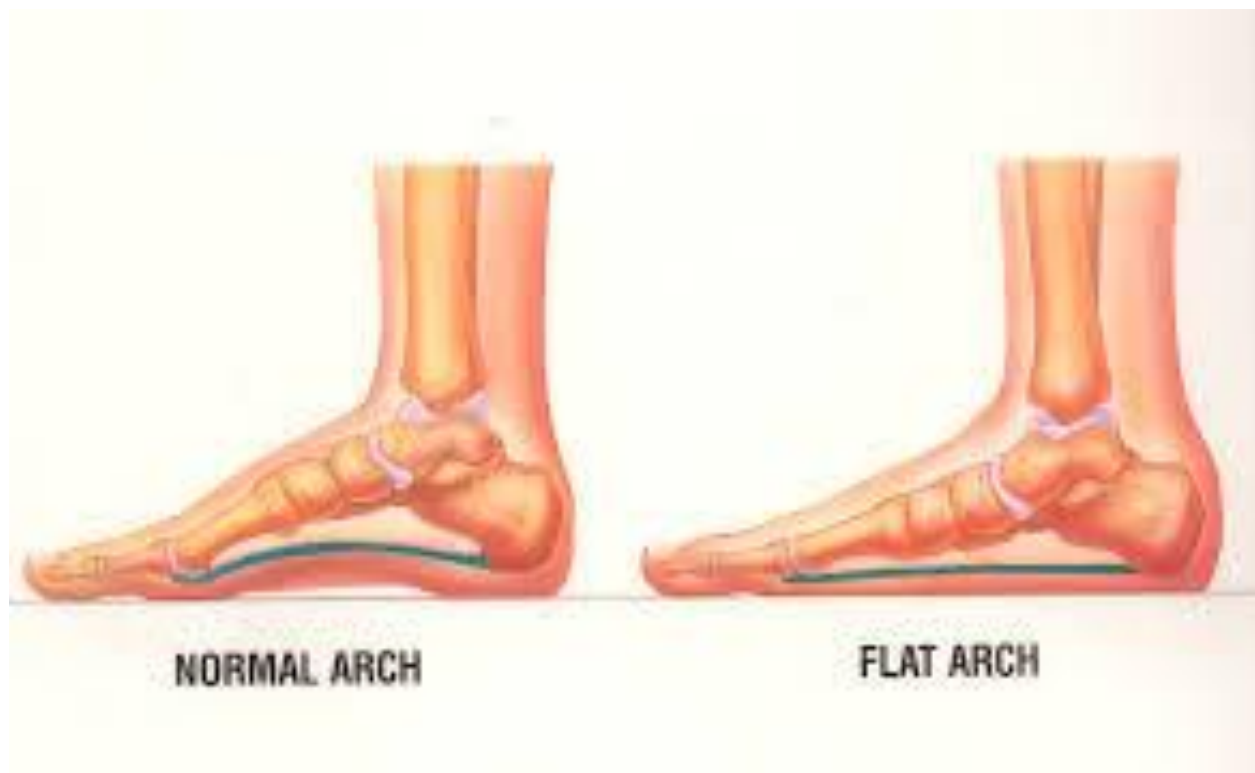


صافی کف پا را از چه سنی و چگونه در کودکان پیگیری کنیم؟

در دوره نوزادی و شیرخوارگی، به علت وجود چربی زیاد در پا، قوس کف پا قابل مشاهده نیست، به تدریج که این چربی ها کاهش می یابد، در کف پای فرزندان قوس کف پا نیز خود را نشان می دهد و به عبارت دیگر تا حدود 2 سالگی قوسی در کف پای فرزندان نخواهید دید ولی به تدریج و با افزایش سن، قوس کف پا پدیدار می شود.



صافی کف پا چه عواقبی می تواند داشته باشد؟

در واقع صافی کف پا در دراز مدت منجر به بروز عوارضی نظیر خار پاشنه، زانودرد، کمردرد و حتی منجر به سردرد می شود. کف پای صاف دو نوع ساختاری و عملکردی دارد و استخوان بندی استخوان های پا به نحوی است که در نوع ساختاری شکل گیری قوس کف پا انجام نمی شود. در این نوع، معمولا درمان به صورت جراحی انجام می شود.

کف پای صاف می تواند ناشی از ضعف عضلات و بافت همبند پا ، وزن زیاد یا ژنتیک باشد که در این موارد درمان های متعددی در نظر گرفته می شود. با انجام روش های فیزیوتراپی و تمرینات و ورزشهای توصیه شده به بیماران ، کم شدن قوس کف پا با تقویت عضلات رفع می شود. پوشیدن کفش های نامناسب در دوران کودکی نیز موجب بروز این عارضه می شود.

علائم صافی کف پای کودکان:

اگر کودکتان در هنگام ایستادن به پا درد مبتلا می شود...

اگر کودکتان در هنگام راه رفتن و دویدن به پا درد مبتلا میشود...

اگر کودکتان به هنگام خواب به پادرد مبتلا می شود...

اگر کودکتان در حرکت خود اختلال دارد...

و مهم تر از همه اینکه اگر کودکتان به هنگام پیاده روی و یا دویدن احساس خستگی زودرس دارد...

اکنون زمان ارزیابی کودکتان فرا رسیده است!

در واقع می بایستی کودک شما به پزشک مراجعه کرده و در صورت تشخیص صافی کف پای کودک اقدامات لازم را جهت اصلاح و جلوگیری از پیشروی این عارضه (که شامل استفاده از کفش طبی، کفی طبی، صندل طبی ، حرکات اصلاحی و ...) انجام دهید.



Flat Foot



Normal Foot



High Arch