

صافی کف پا و قوس کف پا



پس کاووس (Pes cavus) یک اصطلاح توصیفی برای مورفولوژی پا است که با افزایش غیر طبیعی قوس کف پا مشخص می شود و با تغییر شکل در قسمت جلوی پا ، میانی پا ، پشت پا یا ترکیبی از این محل ها باشد. در حالی که پس کاووس یک یافته رایج است که تقریباً در 10٪ از جمعیت عمومی رخ می دهد، می تواند نشانه ای از یک بیماری نورولوژیک زمینه ای نیز باشد.

علت قوس کف پا (Pes Cavus)

علت این اختلال را می توان به مغز ، نخاع ، اعصاب محیطی یا مشکلات ساختاری پا نسبت داد. وقتی عدم تعادل حرکتی قبل از تکامل کامل اسکلت شروع شود ، می تواند تغییر اساسی در مورفولوژی استخوان سالم ایجاد کند.

هنگامی که قوس کف پا پس از تکامل اسکلتی بدست می آید ، ممکن سبب ایجاد تغییرات جزئی [مورفولوژی](#) ایجاد شود یا هیچ تغییری در آن ایجاد نشود. دو سوم بزرگسالان مبتلا به این اختلال یک بیماری نورولوژیک زمینه ای دارند.

این بیماری های نورولوژیک از قبیل: شارکوت- ماری-تو، پولی نوریت ، تومورهای داخل نخاعی ، فلج اطفال ، سیرنگو میلیا ، آتاکسی فردریش ، و فلج مغزی می توانند باعث عدم تعادل عضلانی شود که منجر به افزایش قوس پا می شود.

علت و مکانیسم عارضه پیچیده است و به خوبی شناخته نشده است. عواملی که در ایجاد آن تأثیرگذار تلقی می‌شوند عبارتند از: ضعف عضلانی و عدم تعادل در بیماری عصبی عضلانی، ناهنجاری استخوان پس از سانحه، انقباض [فاشیای کف پا](#) و کوتاه شدن تاندون آشیل.

انواع پس کاووس

پس کاووس سه نوع اصلی دارد. سه نوع اصلی پس کاووس شامل: پس کاوواروس (pes cavovarus)، پس کالکانئوکاووس (pes calcaneocavus) و پس کاووس خالص (pure pes cavus) است. فرم‌های مختلف این اختلال را می‌توان از نظر [اتیولوژی](#)، علائم بالینی و رادیولوژیکی تشخیص داد.

پس کاوواروس: رایج‌ترین نوع پس کاووس که اساساً در اختلالات عصبی عضلانی مانند بیماری شارکوت-ماری-توث دیده می‌شود و در موارد اتیولوژی ناشناخته، به طور مرسوم "ایدیوپاتیک" نامیده می‌شود. پس کاوواروس همراه با واروس پاشنه، و بدشکلی پنجه-انگشتان همراه است.

پس کالکانئوکاووس: در این فرم که عمدتاً به دنبال فلج شدن ماهیچه سه سر ساق پا به دلیل فلج اطفال دیده می‌شود، استخوان کالکانئوس به سمت بالا خم شده (dorsiflexion) و ناحیه جلوی پا به سمت پایین خم می‌شود (plantarflexion). این ناهنجاری با افزایش زاویه قاپی پاشنه‌ای همراه است.

پس کاووس خالص: پاشنه پا نه در وضعیت واروس و نه در وضعیت [دورسی](#) [فلکشن](#) قرار دارد. افزایش قوس کف پا به خاطر پلنتارفلکشن جلوی پا بر روی عقب پا می‌باشد.



علائم و تظاهرات بالینی

بیماران معمولاً از درد ، بی ثباتی ، دشواری در راه رفتن و مشکلات کفش شکایت دارند.

سایر علائم عبارتند از:

- کراتوز
- بی ثباتی مچ پا
- واریوس پا
- خم شدن کف پا
- واریوس پشت پا
- درد زانو
- کمر درد

مراقبت های پزشکی

مراقبت پزشکی سعی بر این دارد که بیمار بدون هیچ مشکلی بتواند

راه برود. دانستن این نکته برای بیمار ضروری است که جراحی و ترمیم قوس سبب نرمال شدن کامل پا نمی شود.

هدف اصلی از جراحی تسکین درد است. اقدام به جراحی مکرر می تواند ضروری باشد. به خصوص اگر تغییر شکل پیش رونده باشد.

pes planus (صافی کف پا)

اگر پاهای صاف دارید ، هنگام ایستادن پاهای شما قوس معمولی ندارد. هنگامی که فعالیت بدنی زیادی انجام می دهید ، این می تواند باعث درد شود.

از این شرایط به عنوان پس پلانوس (pes planus) یاد می شود. این مورد در نوزادان طبیعی است و معمولاً در سنین 2 تا 3 سالگی با سفت شدن رباط ها و تاندون ها در پا و ساق پا ناپدید می شود. صافی کف پا در کودکی به ندرت جدی است ، اما ممکن است تا بزرگسالی ادامه یابد.

در بعضی موارد ، صافی کف پا به دلیل آسیب دیدگی یا بیماری ایجاد می شود و باعث ایجاد مشکلات در موارد زیر می شود:

- پیاده روی
- در حال دویدن
- ساعت ها ایستادن

انواع صافی کف پا

کف صاف انعطاف پذیر: کف صاف انعطاف پذیر متداول ترین نوع آن است. قوسهای پاهای شما فقط وقتی آنها را از زمین بلند می کنید ظاهر می شوند و وقتی پاها را روی زمین قرار می دهید کف پا کاملاً زمین را لمس می کند. این فرم از کودکی شروع می شود و معمولاً درد ایجاد نمی کند.



تا ندون آشیل تنگ

تا ندون آشیل، استخوان پاشنه شما را به عضله ساق پا متصل می کند. اگر خیلی تنگ باشد، ممکن است هنگام راه رفتن و دویدن احساس درد کنید. این وضعیت باعث می شود هنگام راه رفتن یا دویدن، پاشنه زود بلند شود.

اختلال عملکرد تا ندون پشت استخوان ران

این نوع کف پای صاف در بزرگسالی زمانی به وجود می آید که تا ندونی که عضله ساق پا را به داخل مچ پا متصل می کند آسیب دیده، متورم یا پاره شود.

اگر قوس شما پشتیبانی مورد نیاز را دریافت نکند، در قسمت داخلی پا و مچ پا و همچنین در قسمت خارج مچ پا درد خواهید داشت.

بسته به علت، ممکن است در یک یا هر دو پا این مشکل وجود داشته باشد.

چه عواملی باعث صافی کف پا می شود؟

صافی کف پا به بافت ها و استخوان های پایین پا مربوط می شود. این وضعیت در نوزادان و کودکان نوپا طبیعی است، زیرا زمان لازم است تا تا ندون ها سفت شوند و به شکل قوس درآیند. در موارد نادر، استخوان های پای کودک بهم متصل شده و باعث درد می شوند.

اگر این سفت شدن تاندون ها به طور کامل اتفاق نیفتد ، می تواند باعث صافی کف پا شود. با افزایش سن یا آسیب دیدگی ، تاندون های یک یا هر دو پا ممکن است آسیب ببینند. این بیماری همچنین با بیماری هایی مانند فلج مغزی و دیستروفی عضلانی همراه است.

چه کسی در معرض خطر است؟

اگر در خانواده سابقه کف پای صاف وجود داشته باشد ، احتمالاً شما نیز کف پا صاف خواهید داشت. اگر ورزشکار باشید این ریسک به دلیل احتمال آسیب دیدگی پا و مچ پا بیشتر است.

افراد مسن مستعد صدمات جسمی نیز بیشتر در معرض خطر هستند. افراد مبتلا به بیماری هایی که بر روی عضلات تأثیر می گذارند - به عنوان مثال فلج مغزی - نیز خطر بیشتری دارند. سایر عوامل خطر شامل چاقی ، فشار خون بالا و دیابت شیرین است.

اگر پاهایتان صاف باشد و دردی نداشته باشید جای نگرانی وجود ندارد. با این حال ، اگر پاهای شما بعد از راه رفتن در مسافت های طولانی یا ایستادن طولانی مدت درد می کند ، صافی کف پا می تواند دلیل این امر باشد.

همچنین ممکن است در ناحیه پایین پا و مچ پا احساس درد کنید. پاهای شما ممکن است احساس سفتی یا بی حسی کند ، پینه داشته باشد و احتمالاً به سمت یکدیگر خم باشد.

چه زمانی باید به پزشک مراجعه کرد؟

اگر درد پا دارید یا پاهایتان در راه رفتن و دویدن مشکلاتی ایجاد می کند ، به یک جراح ارتوپد مراجعه کنید.

تشخیص مشکل به چند آزمایش نیاز دارد. پزشک هنگام ایستادن روی انگشتان پا به دنبال قوس در پاهای شما خواهد بود.

اگر قوسی وجود داشته باشد ، ممکن است علت درد پا صافی کف پا نباشد. پزشک شما همچنین به دنبال خم شدن مچ پا شما خواهد بود.

اگر در انعطاف پا مشکل دارید یا قوس ظاهر نمی شود ، پزشک آزمایشات بیشتری مانند عکسبرداری با اشعه ایکس پا ، یا اسکن برای بررسی استخوان ها و تاندون های پای شما را درخواست می کند.

درمان صافی کف پا

مراقبت از پاها معمولاً اولین قدم در درمان این بیماری است.

پزشک ممکن است به شما توصیه کند که از ارتز استفاده کنید ، این وسیله داخل کفشهای شما قرار می گیرد و سبب بهبود عملکرد و کاهش درد می شود.

برای کودکان ، ممکن است تا زمانی که پاهای آنها کاملاً شکل بگیرد پزشک کفش های مخصوص تجویز کند.

تغییر سبک زندگی

کاهش درد بدلیل کف پا صاف ممکن است منوط بر برخی تغییرات در برنامه روزانه شما باشد.

به عنوان مثال ، پزشک ممکن است یک رژیم غذایی و برنامه ورزشی را برای مدیریت وزن شما و همچنین کاهش فشار روی پاهایتان توصیه کند.

همچنین ممکن است توصیه شود که به مدت طولانی ایستاده نمانید یا راه نروید.

دارو

بسته به علت وضعیت خود ، ممکن است درد و التهاب مداوم داشته باشید. پزشک ممکن است برای کاهش ناراحتی ناشی از این علائم دارو تجویز کند. داروهای ضد التهاب غیر استروئیدی می توانند تورم و درد را تسکین دهند.

جراحی پا

جراحی در موارد جدی تر ممکن است یک گزینه باشد و معمولاً آخرین چاره است.

جراح ارتوپدی شما ممکن است در پاهای شما قوس ایجاد کند ، تاندون ها را ترمیم کند یا استخوان ها یا مفاصل شما را فیوز کند.

اگر تاندون آشیل خیلی کوتاه باشد ، جراح می تواند آن را بلند کند تا درد کاهش یابد.

چشم انداز بلند مدت

در برخی از افراد با پوشیدن کفش مخصوص یا تکیه گاه کفش درد تسکین می یابد.

با این حال، جراحی معمولاً آخرین چاره است، اما نتیجه آن معمولاً مثبت است.

عوارض جراحی اگرچه نادر است اما می تواند شامل موارد زیر باشد:

- عفونت
- حرکت ضعیف مچ پا
- بهبود نادرست استخوان ها
- درد مداوم

جلوگیری از صافی کف پا

صافی کف پا می تواند ارثی باشد و نمی توان از دلایل ارثی جلوگیری کرد.

با این حال، می توانید با اقدامات احتیاطی مانند پوشیدن کفشی مناسب و مراقبت لازم از پا، از وخیم شدن شرایط و ایجاد درد بیش از حد جلوگیری کنید.

تهیه و ترجمه توسط : رضا موسوی ([آزمایشگاه ژنتیک پزشکی ژنوم](#) - مرکز تحقیقات سلولی، مولکولی و ژنتیک ژنوم)