

کاهش یا از بین رفتن کامل ارتفاع قوس طولی داخل کف پا

نشانه‌ها

عارضه کف پای صاف

عوارض

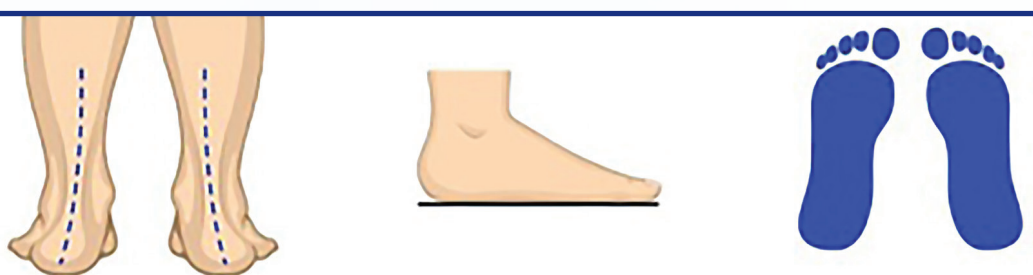
- (۱) بیرون زدگی استخوان ناوی در لبه داخلی پا
- (۲) تبدیل تقعر داخلی پا به تحدب
- (۳) کاهش ارتفاع لبه داخلی پا تا زمین
- (۴) افزایش سطح تماس کف پا با زمین
- (۵) انحراف انگشت شست به خارج
- (۶) برآمدگی کفش در قسمت داخل
- (۷) انحراف وتر آشیل به خارج
- (۸) بروز درد در قسمت داخلی و خارجی مچ پا
- (۹) خستگی زودرس
- (۱۰) تمایل زانو به تغییر شکل زانوی ضربدری

علل

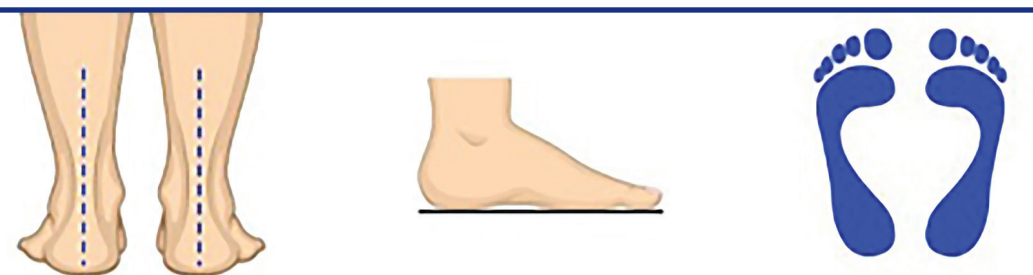
- (۱) وراثتی
- (۲) نداشتن تحرک کافی و ضعف عضلانی در ناحیه ساق و کف پا
- (۳) وزن زیاد
- (۴) سر پا ایستادن زیاد
- (۵) پوشیدن کفش‌های نامناسب، تنگ و پاشنه بلند
- (۶) پای پهن



کف پای صاف



پای نرمال



پا با قوس زیاد



تست تشخیص

کف پای صاف با راه رفتن روی خاک یا گچ با پای برهنه قابل تشخیص است، چنانچه تمام کف پا خاکی یا گچی شد، کف پا صاف می‌باشد. همچنین با استفاده از دستگاه پدوسکوپ نیز این عارضه قابل تشخیص است.

تمرینات اصلاحی



بایستید. پاها را در کنار هم جفت کنید. با پرش‌های کوتاه بر روی پنجه به طرف جلو حرکت کنید.



روی پای راست بایستید. پای دیگر را خم کنید و بالا نگه دارید. بر روی پنجه پا، بدن را چندین بار به طرف بالا و پایین حرکت دهید. این تمرین را با پای دیگر نیز انجام دهید.



بایستید. پاها را جفت کرده و با کمک دست‌ها به طرف بالا بپیرید.



با پای کشیده بنشینید. با استفاده از طناب، حوله و ... پنجه‌ها را به سمت بدن به مدت ده ثانیه بکشید.