



سازمان آموزش و پرورش و ورزش و بهداشت بنی
معاونت آموزش و پرورش و ورزش و بهداشت بنی

راهکارهایی برای تصحیح وضعیت بدنی

شماره
۴

عارضه پای پرانتزی

نشانه‌ها

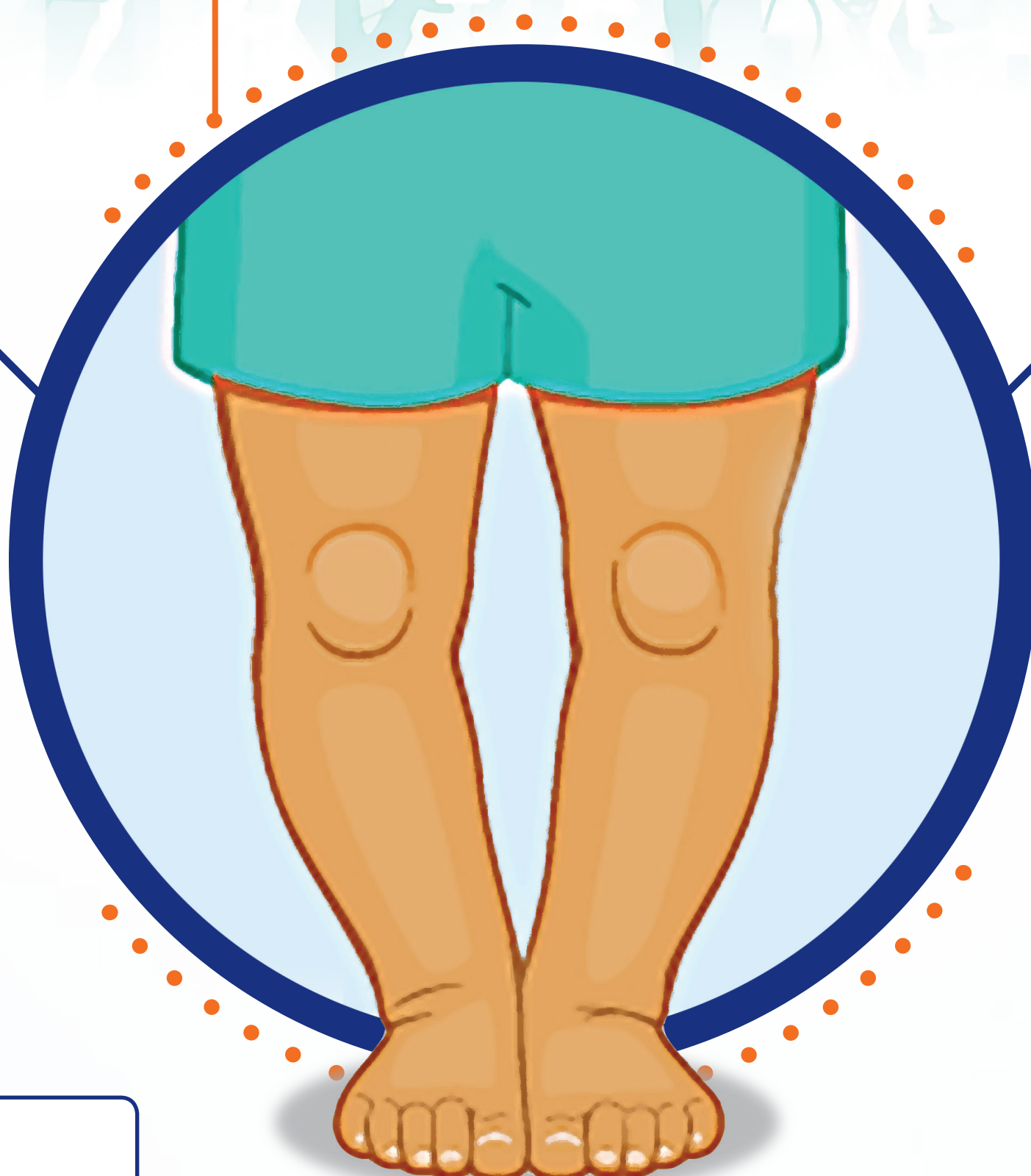
- (۱) پاها از قسمت زانو از هم فاصله می‌گیرند.
- (۲) مچ پاها به هم متصل هستند و در کنار هم قرار می‌گیرند.

عوارض

- (۱) درد زانو یا لگن
- (۲) احساس خستگی
- (۳) کاهش دامنه حرکتی در لگن
- (۴) دشواری در راه رفتن یا دویدن
- (۵) عدم تعادل در پیاده روی
- (۶) ناپایداری یا بی‌ثباتی زانو
- (۷) آرتريت پیش‌رونده در بزرگسالی

علل

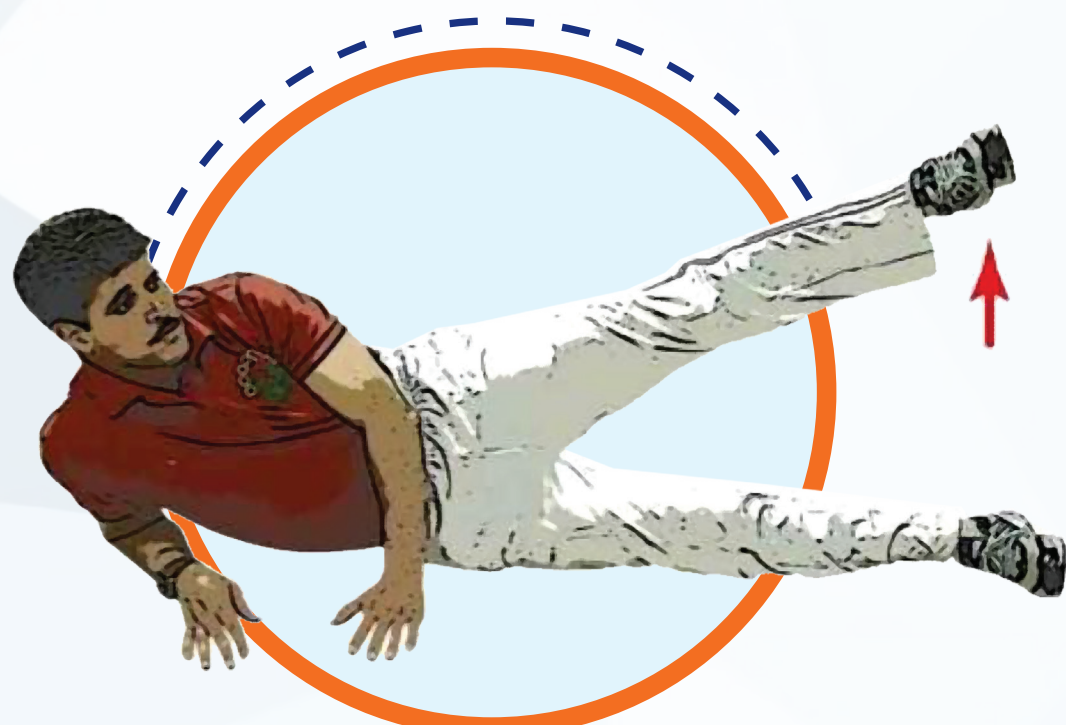
- (۱) ضربه به زانو و پارگی رباط‌های زانو
- (۲) عفونت در زانو
- (۳) مسمومیت با سرب
- (۴) آسیب به صفحه رشد
- (۵) راشیتیزم بزرگسالان
- (۶) ضعیف شدن عضلات پشت ران فرد
- (۷) صافی کف پا
- (۸) اضافه وزن



تست تشخیص

فرد به صورت راحت می‌ایستد. فاصله ی بین دو زانوی فرد را با استفاده از انگشتان دست اندازه می‌گیریم اگر این اندازه ۳ انگشت باشد (حدود ۲ تا ۴ سانتیمتر) نشانه‌ی طبیعی بودن و اگر از این مقدار تجاوز نماید ممکن است فرد به عارضه ی پای پرانتزی دچار شده باشد.

تمرینات اصلاحی



به یک پهلو بخوابید، پاها را در وضعیت کشیده قرار دهید. یک پا را در حد امکان بالا ببرید، سپس به جای اول برگردانید و حرکت را چندین بار تکرار کنید.



کف پاها را مطابق شکل روی زمین قرار دهید. دست‌ها را دور پاها قلاب کنید و با فشار سعی در باز کردن زانو نمایید.



در وضعیت ایستاده کنار دیوار با قسمت داخلی مچ پا به دیوار فشار وارد کرده و سعی در دور کردن دیوار نمایید. این حرکت را با پای دیگر نیز انجام دهید.



با قسمت داخلی هر دو پا، ۵ متر به طور مستقیم راه بروید. این حرکت را چندین بار تکرار کنید.