



سازمان آموزش و پرورش استثنایی
معاونت آموزش و پرورش و تربیت بدنی

عارضه پای ضربدری

نشانه‌ها

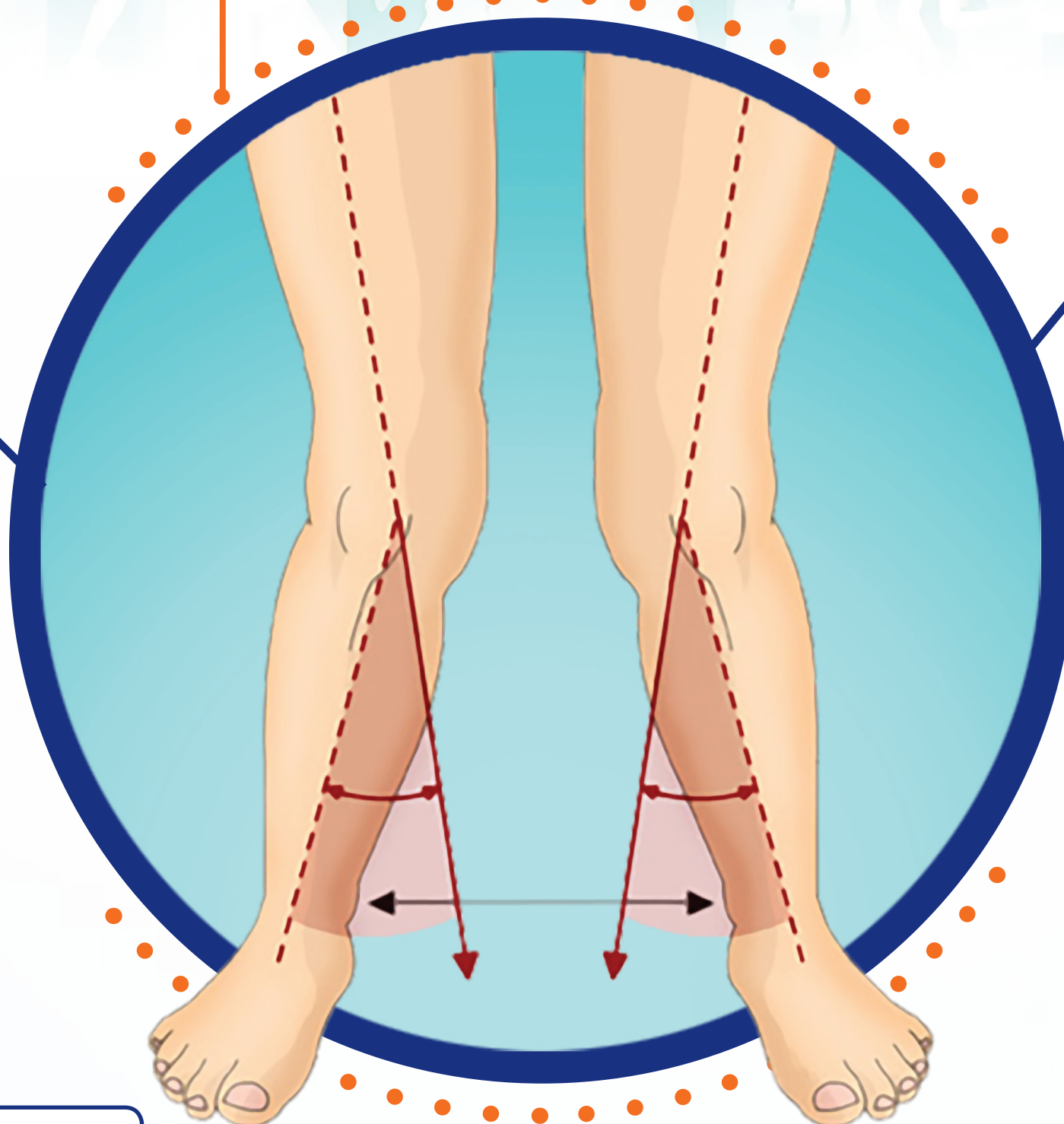
- (۱) تغییر شکل‌های زاویه دار زانو
- (۲) نزدیک شدن کندیل‌های داخلی ران به هم
- (۳) فاصله گرفتن قوزک‌های داخلی پا از هم
- (۴) چسبیدن زانوها به هم

علل

- (۱) چاق بودن و راه رفتن زود هنگام کودک
- (۲) کم تحرکی بخصوص در سنین ۴ تا ۵ سالگی
- (۳) سوء تغذیه و بیماری‌های که باعث کاهش ماده معدنی استخوان می‌شوند
- (۴) صافی کف پا
- (۵) ضربات وارده (به ویژه به صفحه رشد)
- (۶) شکستگی‌های انتهایی استخوان ران که بد جوش خورده‌اند
- (۷) شکستگی قسمت فوقانی استخوان درشت‌نی (به علت بد جوش خوردن)
- (۸) کوتاهی عضله دو سر رانی

عوارض

- (۱) درد در قسمت داخلی و خارجی زانو
- (۲) ایجاد آرتروز زودرس در زانو
- (۳) ایجاد تغییر شکل در پنجه پاها
- (۴) ساییدگی قسمت خارجی زانو
- (۵) ناتوانی در راه رفتن در مراحل پیشرفته



تست تشخیص

فرد به صورت راحت می‌ایستد. فاصله‌ی بین قوزک‌های پای فرد را با استفاده از انگشتان دست اندازه می‌گیریم. اگر این اندازه ۳ انگشت باشد نشانه‌ی طبیعی بودن و اگر از این مقدار تجاوز نماید ممکن است فرد به عارضه‌ی زانوی ضربدری دچار شده باشد.

تمرینات اصلاحی



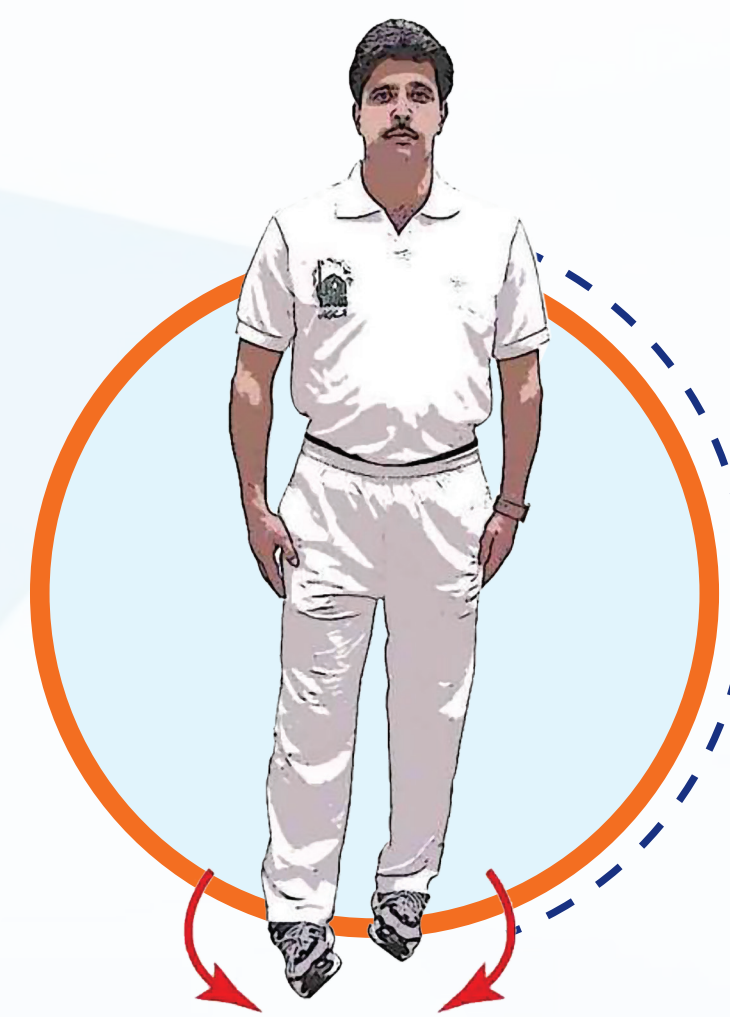
روی زمین بنشینید، کف پاها را روی زمین قرار دهید. زانوها را خم کنید و تویی بین دو زانو مطابق شکل قرار دهید. به مدت ۱۰ ثانیه به توپ فشار وارد کنید، استراحت کوتاه کرده و چندین بار حرکت را تکرار نمایید.



بنشینید، کف پاها را به هم بچسبانید. با دو دست به زانو فشار وارد کنید تا به زمین نزدیک شود. این حرکت را چندین بار تکرار نمایید.



بنشینید و پاها را دراز کنید. با زانوی خمیده یک پا را زیر پای دیگر قرار دهید. تنه را به روی پاها متناوباً خم و راست کنید. تمرین را با پای دیگر انجام دهید.



با قسمت خارجی هر دو پا حدود ۵ متر به صورت مستقیم راه بروید. این حرکت را چندین بار تکرار کنید.