

نشانه ها

- 1- تغییر رنگ و سخت شدن پوست
- 2- افزایش برآمدگی رویه کف پا ، بخش خارجی کف پا و پنجه پا
- 3- ساییدگی بیشتر قسمت خارجی
- 4- تغییر شکل در انگشتان پا، پاشنه و کف کفش ها



علل ایجاد کننده ناهنجاری

- 1- ضعف عضلات جلوی ساق پا
- 2- استفاده از کفش ها و جوراب های تنگ
- 3- کوتاهی عضلات پشت ساق پا
- 4- کوتاهی عضلات کف پا
- 5- وراثت

کف پای گود

در کف پای گود قوس پا افزایش یافته که علت کوتاهی عضلات زیرین پا و کشیدگی عضلات رویی پا می باشد.

چنگالی شدن از عوارض ثانویه آن می باشد و در کف پای گود پاشنه به خارج و پنجه ها به داخل چرخش پیدا می کنند. و قسمت خارجی پاشنه کفش دچار ساییده گی می شود.



مرکز مشاوره ورزشی

اداره کل تربیت بدنی دانشگاه

فردوسی مشهد



دکتر ناهید خوشرفتار

بهاره الفتی مقدم



منابع:

کتاب سه استاد. دکتر علیزاده، دکتر دانشمندی،
دکتر قره خانلو
حرکات اصلاحی و درمانی دکتر خداداد
لطافت کار
محمد رضا نیک روش، مریم تقضلی. استخوان
شناسی و مفاصل تفصیلی انسان

تمرینات تقویتی:

- 1- در وضعیت نشسته با زانوی خم، پاشنه ها بر روی زمین، پا را به حالت چرخش به خارج برده و سعی در دور کردن انگشتان از هم نمایید.
- 2- در وضعیت نشسته با دست و یک حوله که از زیر کف پا گذشته است، سعی در کشش کف پا نمایید (پا مقاومتی در این کشش نمی کند).

Sample Use Only - Copyrighted

Sample Use Only - Copyrighted

Sample Use Only - Copyrighted

Sample Use Only - Copyrighted

تمرینات اصلاحی کف پای گود

تمرینات کششی:

- 1- در وضعیت نشسته به حالت استارت دوهای سرعت در آمده، سپس سعی در رساندن پاشنه به زمین و کشش ناحیه ی کف پا نمایید.
- 2- در وضعیت خوابیده با پاهای مستقیم پنجه را به روی دیوار گذارده. سعی شود پاشنه ها را آرام به دیوار نزدیک کنید .
- 3- در وضعیت ایستاده با زانوی صاف فرد برای گرفتن پاشنه به طرف پایین می رود و همزمان چرخش داخلی به پاهای دهد .

