

## راههای تشخیص کف پای صاف

- 1- کاهش حالت فنری بودن کف پا
- 2- ساییدگی قسمت داخلی پاشنه و کف کفشها
- 3- تغییر رنگ و سخت شدن پوست بخش داخلی کف پا
- 4- برجستگی بیشتر قوزک داخلی پا و محو شدن قوزک خارجی پا
- 5- چرخش پنجه ها به بیرون هنگام راه رفتن



## کف پای صاف

یعنی کاهش قوس طولی داخلی کف پا

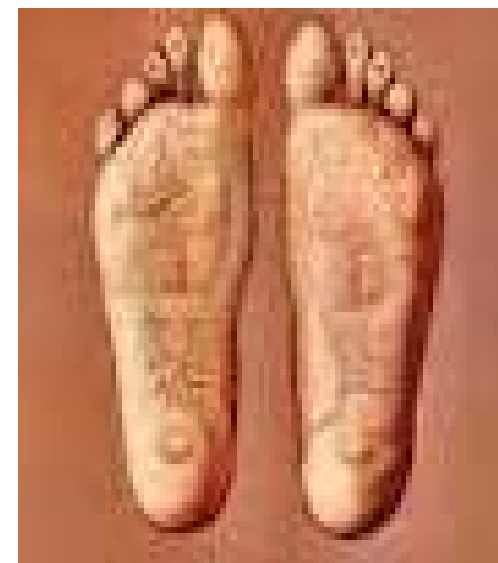
**کف پای صاف** عارضه‌ای است که در آن بیماران فاقد خمیدگی کف پا هستند. قوس کف پا نیروهایی که از طرف زمین به بدن اعمال می‌شود را کاهش داده و اجازه ورود به همه نیروهای وارده را به بدن نمی‌دهد اما در افراد با کف پای صاف تمام این نیروها به دلیل فقدان قوس پا به سمت بدن اعمال و منجر به بروز عوارض زنجیره وار در تمام مفاصل بدن خصوصاً ستون فقرات می‌شود.



مرکز مشاوره ورزشی

اداره کل تربیت بدنی دانشگاه

فردوسی مشهد



دکتر ناهید خوشرفتار

بهاره الفتی مقدم

## 8- راه رفتن روی لبه خارجی پا



## 9- راه رفتن روی پاشنه پنجه ی رو به داخل

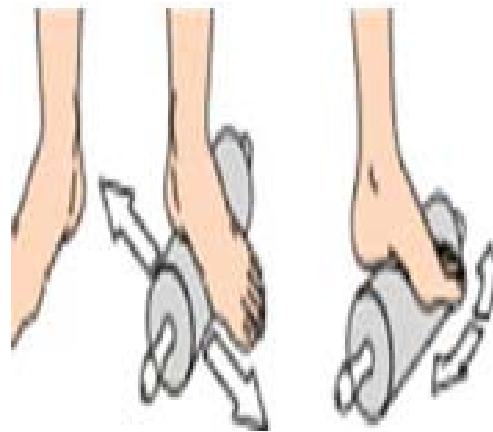


## منابع:

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

## حرکات اصلاحی کف پای صاف

- 1- کشیدن پنجه پا با پارچه به سمت خود و اعمال مقاومت
- 2- ایستادن روی پله و فشار پنجه پا به پایین
- 3- فشار پا روی سطح شیبدار
- 4- روی سطح اهرمی راه رفتن
- 5- کشیدن و جمع کردن پارچه باپنجه پا
- 6- انجام تمرین قبل باوزنه
- 7- استفاده از کفی کفش طب



## علل کف پای صاف

- 1- ایستادن طولانی مدت
- 2- بیماریهای نرمی استخوان، کم خونی، دیابت، آرتروز
- 3- چاقی بی رویه (اضافه وزن)
- 4- نشستن W شکل
- 5- پوشیدن کفشهای نامناسب
- 6- وراثت

## عوارض ناشی از کف پای صاف:

- 1- کاهش عملکرد حرکتی پا
- 2- ایجاد درد در اثر فشار به اعصاب و عروق قسمت داخلی پا
- 3- تاثیر نامطلوب بر روی مفصل زانو
- 4- کمردرد
- 5- خستگی زودرس

