

علل انگشت کج:

- 1- از بین رفتن قوس عرضی پا و در نتیجه پهن شدن پا و نهایتاً انحراف انگشت شست به سمت سایر انگشتان.
- 2- پوشیدن کفشهای تنگ مخصوصاً زمانی که فرد دچار ضعف عضلانی باشد.
- 3- عفونتهای مفصلی.
- 4- فقدان انگشت دوم
- 5- وراثت
- 6- عدم تعادل عضلات شست پا
- 7- ضربات مکرر به ناحیه شست پا
- 8- افزایش وزن

طریقه تشخیص :

خط کش یا خودکاری را در کنار داخلی پا قرار می دهیم پایباید با خط کش موازی باشد اما در این ناهنجاری شست با خط کش زاویه ایجاد میکند.



انگشت شست کج

در ناهنجاری انگشت شست کج یا هالوکس والگوس، انگشت شست به طرف انگشت دوم نزدیک می شود. زمانی می توان گفت این ناهنجاری ایجاد شده که محور استخوان بند اول شست نسبت به محور استخوان اول کف پایی بیش از ده درجه به سمت خارج انحراف داشته باشد. در مراحل پیشرفته ی این عارضه معمولاً انگشت شست روی دومین انگشت پا قرار می گیرد.



مرکز مشاوره ورزشی

اداره کل تربیت بدنی دانشگاه

فردوسی مشهد



دکتر ناهید خوشرفتار

بهاره الفتی مقدم

عوارض :

- ۱- احساس درد در شست پا
- ۲- بد شکل شدن پا
- ۳- تغییر دامنه حرکتی طبیعی مفصل شست پا
- ۴- تشکیل بونیون (پینه) در کنار شست پا
- ۵- خستگی زودرس
- ۶- آرتروز زودرس
- ۷- کاهش تحرک

نشانه ها :

- ۱- تغییر شکل قسمت داخلی کفش و کج شدن پنجه پا
- ۲- قرار گرفتن انگشت شست پا در زیر یا روی انگشت دوم
- ۳- تغییر شکل ظاهری پا نسبت به پای دیگر

حرکات اصلاحی و درمانی:

- ۱- تقویت عضلات دور کننده شست پا
- ۲- کشش عضلات نزدیک کننده شست پا
- ۳- افزایش دامنه حرکتی و جنبش پذیری شست پا



4- تقویت عضلات رین کف پای

5- پرهیز از پوشیدن کفش های پنجه باریک، پاشنه بلند و کفش های و جوراب های تنگ

6- رعایت بهداشت عمومی پاها و برطرف کردن عفونت های مفصلی

7- استفاده از لایه بین انگشتی مطن انگشت شست پا و انگشت دوم

8- استفاده از بالشتک هایی به شکل و اشرفی روی محل پنجه ها

9- کاهش وزن

10- تقویت عضلات نگه دارنده قوس پاها

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 تقصیلی انسان