

در این مقاله در ابتدا پای پرانتزی ، علت و علائم آن گفته شده است. سپس سعی شده زانو پرانتزی را به صورت کامل بیان کند و به انواع روش های درمان با جراحی و بدون جراحی بپردازد.

پای پرانتزی چیست؟

به خمیدگی بیش از حد زانو به طرف بیرون گفته می شود. زمانی که مچ پاهای خود را نزدیک به هم قرارمیدهد زانوهای شما از هم دور میشوند ، که به آن پا یا زانوی پرانتزی میگویند. تمام نوزادان به هنگام تولد زانوهایشان خمیده است. در هنگام تولد، کف پای کودکان روبه روی همدیگر قرار دارد و استخوان ران آنها به طرف بیرون خم شده است و یک فاصله بین مفاصل زانو وجود دارد. در طول سالهای اول زندگی ، مفاصل زانو به سمت همدیگر حرکت میکند و شیب ران به طرف پایین و داخل به طرف زانو حرکت میکند و استخوان به صورت مستقیم قرار میگیرد و شیب پاها به طرف پایین قرار میگیرد. در طول این روند استخوان ها از حالت نرمی و غضروف خارج میشوند و به استخوان های سخت و محکم تبدیل میشوند. در این زمان کودک ، راه رفتن را آغاز میکند استخوانهای کودک در این مرحله سفت و مستقیم شده اند و نوزاد قادر به راه رفتن میباشد. در این صورت کودک، نیازی به درمان پای پرانتزی ندارد.

پای پرانتزی کودکان

کودک تا سن ۳ تا ۴ سالگی مقداری پای پرانتزی دارد. کودک هنگام نشستن کف پاهای خود را مقابل یکدیگر نگه میدارد و استخوان ران به طرف بیرون خمیده شده است . اگر زمانی که مچ پاها یکدیگر را لمس کنند لنگیدن افزایش پیدا کند علت آن فاصله بین زانوها میباشد. مفاصل

زانو باید به یکدیگر نزدیک شوند استخوان ران به طرف پایین و داخل مفصل زانو متمایل شود . این استخوان مستقیم میشود و کف پا به سمت پایین قرارمیگیرد. باگذشت زمان کودکان به طور طبیعی راه رفتن را آغاز میکنند . کودکان درابتدا لنگ لنگان آماده راه رفتن میشوند تا هم بتوانند به صورت مستقیم راه بروند وهم بتوانند وزن بدن را روی دو پا تقسیم کنند. برای بیشتر کودکان زیر ۲ سال ، زانوی پرانتزی ، بسیار طبیعی میباشد. دکترها به این گونه خمیدگی های زانو، زانوی پرانتزی میگویند. زانوی پرانتزی ، به آرامی و درحدود ۱۸ ماهگی بهبود پیدا میکند و در سن ۳ و ۴ سالگی اصلاح میشود. زانوی کودک به حالت طبیعی برمیگردد. تصویر سمت چپ تصویر کودکی است که مبتلا به بیماری مادرزادی بلانت است و در سمت راست تصویر استخوان بوسیله اشعه X نشان داده شده است ؛ که بدشکلی استخوانها را در بالای قلم پا نشان داده است.



تشخیص

پزشک ارزیابی کودک را با معاینه فیزیکی کامل وی آغاز خواهد کرد. اگر کودک زیر ۲ سال باشد، وضعیت سلامتی اش خوب باشد و دچار قوس پای متقارن باشد (میزان قوس هر دو پا به یک اندازه باشد)، آنگاه به احتمال زیاد پزشک به پدر و مادر کودک خواهد گفت که در حال حاضر به آزمایش های بیشتر نیازی نیست. با این وجود، اگر پزشک متوجه شود قوس یکی از پاها نسبت به پای دیگر شدیدتر است، ممکن است آزمایش اشعه ایکس را برای ساق پاهای کودک توصیه کند. تصویر اشعه ایکس از پاهای کودک در حالت ایستاده می تواند بیماری بلانت یا نرمی استخوان را نشان دهد.

اگر در اولین مراجعه به پزشک کودک بزرگ تر از ۲/۵ سال بوده دچار قوس پای متقارن باشد، به احتمال زیاد پزشک آزمایش اشعه ایکس را برای او توصیه خواهد کرد. احتمال ابتلای کودک به بیماری بلانت مربوط به دوران کودکی یا بیماری نرمی استخوان در این سن بیشتر است. اگر تصویر اشعه ایکس نشانه هایی از نرمی استخوان را نشان دهد، پزشک به منظور تایید وجود زانو پرانتزی برای کودک آزمایش خون تجویز خواهد کرد.

علت پای پرانتزی

بسیاری از نوزادان با توجه به وضعیت قرار گیری در رحم با زانو پرانتزی به دنیا می آیند. معمولاً، این مشکل جای هیچ گونه نگرانی ندارد و وقتی کودک بزرگتر شد، پرانتزی بودن پا برطرف می شود. اگر کودک ضعیف باشد یا نرمی استخوان داشته باشد و یا به طور نامناسب تغذیه شده باشد ؛ این موارد دلیل پای پرانتزی میشود و نیاز به درمان پای پرانتزی دارد..

مهمترین دلیل این بدشکلی استخوان ها ، نرمی استخوان میباشد. مشکلات اسکلتی ، عفونت و تومورهای استخوانی هم میتواند برروی رشد ماهیچه ها اثر بگذارد. در بعضی مواقع هم رشد یک پا، باعث لنگ شدن کودک میشود. دلایل دیگری که در پای پرانتزی اثر دارد برای کسانی است که به طور حرفه ای ورزش سوارکاری انجام میدهند و یا تحت تاثیر شوک های فیزیکی قرار می گیرند و یا شرایطی که بعد از تصادف برای استخوانهای ران اتفاق می افتد از عوامل زانوی پرانتزی می باشد. در چنین شرایطی فرد نیاز به درمان پای پرانتزی شده خود دارد.

علائم زانوی پرانتزی

کودکی که زانوی پرانتزی دارد وقتی ایستاده یا راه میرود ساق های او خمیده هستند. یکی از نشانه های رایج آن ، بدقواره راه رفتن میباشد. میزان خمیدگی پاها بسیار مهم میباشد و میتواند یک هشدار برای اعضای خانواده باشد. پیچ خوردن پاها در دوران کودکی امری طبیعی است که در کودکان با زانوی پرانتزی اتفاق می افتد. زانوی پرانتزی هیچ دردی برای کودک ندارد. اما در دوران بزرگسالی به دلیل فشارهای غیر طبیعی که ساق پای خمیده برروی مفاصل دارد میتواند باعث درد بر روی لگن و باسن ، زانو و مچ پا شود. همچنین والدین از افتادن و پیچ خوردن پای کودکان خود نیز نگران هستند . در صورتی که این علائم را مشاهده کردید به درمان پای پرانتزی شده بپردازید.



بیماری بلانت

بیماری است که در دوران کودکی و دوران بلوغ رخ می دهد. این بیماری حالت بدشکلی در استخوان ساق پا از قسمت زانو تا مچ پا ایجاد میکند. این بیماری ، باعث خمیدگی استخوان به داخل یا بیرون میشود و ساق پا حالت کمانی شکل میشود ؛ که به آن خمیدگی استخوان میگویند. افراد مبتلا به این بیماری ، رشد غیرطبیعی در ناحیه بالای قلم پا دارند و این قسمت به صورت بدشکل رشد میکند ، این به ماکمک میکند تا طول و شکل استخوان های بزرگسالی را تشخیص دهیم. در کودکان زیر ۲ سال ، بسیار غیرممکن است که از ساق های خمیده کودک بتوان تشخیص داد که کودک مبتلا به بیماری بلانت است یا نه. در سن ۳ سالگی خمیدگی استخوان شدیدتر میشود و میتوان بوسیله اشعه X این بیماری را تشخیص دهیم . بعد از تشخیص نیاز به درمان پای پرانتزی داریم.

بیماری بلانت در سنین بلوغ

بیماری بلانت و یا نرمی استخوان اگر درمان نشود میتواند منجر به بیماری بلانت در بزرگسالی و سنین بلوغ شود. متأسفانه این کودکان در ناحیه ساق پا احساس ناراحتی میکنند(مخصوصاً در ناحیه زانو) و فشارهای غیر طبیعی به مفصل های زانو وارد میشود. بزرگسالان مبتلا به بیماری بلانت بیشتر در معرض درد حاصل از خمیدگی زانو ها قرار دارند.

نرمی استخوان

نرمی استخوان یکی از بیماری هایی است که در دوران کودکی اتفاق می افتد و باعث بد شکل شدن استخوان ها میشود .کودکانی که به بیماری نرمی استخوان مبتلا هستند به میزان لازم کلسیم ، فسفر و ویتامین D که برای رشد استخوانها مفید است دریافت نکرده اند. نرمی استخوان حاصل از کمبود مواد غذایی ، در کشورهای پیشرفته بسیار بعید و غیر طبیعی میباشد به دلیل اینکه افراد در این کشورها از شیر و مواد غذایی دیگر که حاوی ویتامین D است به میزان لازم استفاده کرده اند. نرمی استخوان ، همچنین به دلیل ژنتیک هم اتفاق می افتد ؛ براساس ویژگیهای ژنتیکی ، افراد نمیتوانند ویتامین D لازم برای بدن خود جذب کنند این نوع نرمی استخوان ارثی میباشد.

درمان پای پرانتزی

دکتر بوسیله معاینات فیزیکی بیمار ، ارزیابی های خود را شروع میکند. اگر کودک شما زیر ۲ سال است و از سلامتی کامل برخوردار است و دچار پای پرانتزی میباشد پزشک به شما خواهد گفت که نیاز به تست های دیگری برای درمان پای پرانتزی ندارد. اگرچه دکتر تشخیص میدهد که یک ساق پا از ساق پای دیگر بیشتر خمیده است اما باز هم انجام عکسبرداری توسط

اشعه X ضروری میباشد.عکس برداری با اشعه ایکس به صورت ایستاده از کودک به شما خواهد گفت که علت این خمیدگی بیماری بلانت است یا نه و از این طریق میتواند درمان پای پرانتزی را شروع کند. اگر سن کودک شما بیشتر از ۲ ساگی است ،درابتدا پزشک تقارن بودن خمیدگی ساق پا را معاینه میکند و برای شما عکس برداری توسط اشعه X را پیشنهاد میکند. احتمال ابتلا به بیماری مادرزادی بلانت و نرمی استخوان در این سنین بیشتر میباشد.اگر اشعه ایکس نرمی استخوان رانشان داد پزشک به شما توصیه میکند که آزمایش خون انجام دهند تا از وجوداین بیماری مطمئن شود. به طور عمومی ، هیچ درمانی برای بزرگسالان وجودندارد. درمان پای پرانتزی زمانی موثر است که کودک زیر ۳ و یا ۳ سال باشد. دراین مورد زمانی که کودک به بیماری نرمی استخوان مبتلاست و بیماری او درحال پیشرفت است بسیار مهم است که به پرستار کودک توصیه کنید که هرگز کودک روی پاهایش نایستد.این کار برای درمان پای پرانتزی بسیار موثر است و هم چنین کاربرد آتل هم برای درمان پای پرانتزی بسیار مفید است . این بدشکلی ها که در افراد بزرگسال بر اثر شوک و یا شغلی که دارند ایجادمیشود فقط بوسیله جراحی درمان میشود همچنین متخصصین ارتوپد میتوانند برای درمان پای پرانتزی این بیمار توصیه های موثری به بیمار ارائه دهند.زانوی پرانتزی ، با رشد کودک بهبود پیدا میکند. این روند درسنین ۳ تا ۴ سالگی اتفاق می افتد.



درمان بدون جراحی

پای پرانتزی

اگرچه زانوی پرانتزی نیاز به بهبودی پزشکی ندارد ولی کودک شما باید هر ۶ ماه یکبار تازمانیکه مشکل خمیدگی برطرف نشده و درمان پای پرانتزی کامل نشده ، به پزشک مراجعه کند.

بیماری بلانت

بیماری مادرزادی بلانت برای اصلاح خمیدگی نیاز به درمان دارد. درسنین کم بهبودی بیمار بوسیله بستن یک آتل به ساق پا درمان میشود اما این درمان برای افراد بزرگسال نتیجه بخش نمیشد.

نرمی استخوان

اگر کودک شما مبتلا به نرمی استخوان است پزشک شما را به متخصص تغذیه ارجامیدهد تا سوخت و ساز بدن شما را کنترل کند و توصیه های لازم را به شما درمورد تغذیه بدهد علاوه برآن درمانهای ارتوپدی هم بسیار موثر میباشد. نرمی استخوان اغلب بوسیله درمان ازبین میرود.



درمان با جراحی

پای پرانتزی

به ندرت، زانوی پرانتری در دوران کودکی و دوران بزرگسالی به طور کامل بهبود می‌شود. اما این بیماری، باعث نگرانی کودک و خانواده او می‌شود به دلیل اینکه روی ظاهر فرد اثر می‌گذارد. اگر فرم زانوی پرانتری بسیار زیاد باشد عمل جراحی برای درمان پای پرانتری ضروری است.

بیماری بلانت

زمانیکه بیماری بلانت علاوه بر استفاده از آتل، پیشرفت میکند؛ عمل جراحی تا سن ۴ سالگی میتواند موثر باشد. عمل جراحی میتواند از تشدید این بیماری و آسیب زدن به رشد استخوان قلم پا جلوگیری کند. افراد درسین بالا و مبتلا به بیماری بلانت برای رفع این مشکل به عمل جراحی نیاز دارند.

نرمی استخوان

درمان ابتدایی، برای این افراد ابتدا بهبود تغذیه میباشد. اگر موثر واقع نشد، عمل جراحی برای افرادی که مبتلا به نرمی استخوان هستند، موثر می باشد.

حرکات ورزشی برای اصلاح پا پرانتری

حالت پرانتری پاها را با ورزش از بین ببرید

در صورت ابتلا به این عارضه باید به آن توجه کرد و با یک سری حرکات و تمرینات ورزشی می توان آن را درمان کرد، زمانیکه شخص با پای جفت بایستد، قوزک داخلی هر دو پا و سطح

داخلی زانوها با یکدیگر تماس دارند اما اگر این حالت تغییر کند و زانوها از یکدیگر فاصله داشته باشند و قوزک پاها با هم در تماس باشند فرد دچار ناهنجاری پای کمانی یا پای پرانتزی شده است.



در صورت ابتلا به این عارضه باید به آن توجه کرد و با یک سری حرکات و تمرینات ورزشی می توان آن را درمان کرد، زمانی که شخص با پای جفت بایستد، قوزک داخلی هر دو پا و سطح داخلی زانوها با یکدیگر تماس دارند اما اگر این حالت تغییر کند و زانوها از یکدیگر فاصله داشته باشند و قوزک پاها با هم در تماس باشند فرد دچار ناهنجاری پای کمانی یا پای پرانتزی شده است.

از علائم این ناهنجاری می توان به تغییراتی که در ریتم راه رفتن، به خصوص در تند راه رفتن و دویدن ایجاد می کند و به نظر می رسد که این افراد با پای باز حرکت می کنند و اگر به اثر پای آنها روی زمین توجه شود پنجه ها به سمت داخل انحراف دارند اشاره کرد.

همچنین در پای پرانتزی زانوها به سمت داخل چرخش می کنند و استخوان کشکک به طرف داخل متمایل می شود.

در موارد شدید تر این ناهنجاری فرد روی لبه خارجی پا راه می رود یا حداقل لبه خارجی پا بیشتر وزن بدن را تحمل می کند که می توان با بررسی کفش این افراد متوجه شد که سمت خارجی کف آن بیشتر سائیده شده است.



اما از عوامل بوجود آمدن ناهنجاری پای پرانتزی می توان به کشیدگی و پارگی رباطهای زانو، عفونت در زانو و متعادل نبودن قدرت گروه عضلات، راه رفتن نادرست و بد نشستن اشاره کرد.

قابل توجه است که اطفال هنگام تولد و در دوران شیرخوارگی و طفولیت تا حدی پای کمانی دارند و نیز اطفال چاق و اطفالی که زودتر از زمان معمول راه می افتند اما در این موارد کودک احتیاجی به درمان ندارد و معمولاً به خودی خود از بین می رود.

لازم به ذکر است که ناهنجاری پای کمانی باعث می شود که فشار وارد بر زانو به صورت برابر و طبیعی در سطح مفصلی اعمال نشود و قسمت عمده فشار به بخش داخلی زانوها وارد می شود و این بخش را در مقابل ضربه های سنگین وله شدن دیسک ها، آسیب پذیرتر می کند.

ناهنجاری زانو راه رفتن را مشکل می کند به طریقی که اگر فرد بخواهد بدود پنجه ها و قوزک پاها با یکدیگر برخورد می کنند و محدودیت حرکتی بوجود می آورد.



*برای اصلاح این عارضه ضمن انجام حرکات درمانی و ورزشی باید توصیه هایی را نیز مدنظر قرار داد:

۱. از نشستن به صورت چهار زانو خودداری کنید و بیشتر به صورت دو زانو بنشینید، در صورت امکان ساق پا را از زیر ران خارج شود(نشستن قورباغه ای).

۲. هنگام راه رفتن و ایستادن سعی شود وزن خود را بیشتر روی لبه داخلی پا بیندازید و پنجه ها را به جلو و کمی به سمت بیرون قرار دهید و حرکت کنید.

*تمرین و حرکات ورزشی که برای درمان این ناهنجاری انجام داد:

۱. در نزدیک دیوار به پشت بخوابید، به صورتی که باسن به دیوار چسبیده باشد، پاها را به صورت کشیده (زانو باز) از فصل ران پا باز و پس جمع کنید. این حرکت را چند بار تکرار کنید. این تمرین را می توان به صورت نشسته هم انجام داد به صورتی که فرد مقابل دیوار بنشیند و کف پا را به دیوار بچسبانید، سپس فاصله پاها را به تدریج از یکدیگر زیاد کنید.

۲. به پهلو بخوابید و پا را در وضعیت کشیده قرار دهید.

یک پا را تا حد امکان بالا ببرید پس به جای اول برگردانید و حرکت را چندین بار برای هر دو پا انجام دهید.

در این تمرین از وزنه یک یا دو کیلویی به طوری که به مچ پا بسته شده باشد استفاده کرد و تمرین را اجرا کرد.

این حرکات ورزشی برای تقویت عضلات خارجی ران است که برای درمان ناهنجاری پای کمان موثر است و عارضه پاها را بهبود می بخشد.