

## حالات پرانتزی 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 می‌توان آن را درمان کرد، زمانیکه شخص با پای جفت باشد، 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 می‌توان آن را درمان کرد، زمانیکه شخص با پای جفت باشد، 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 می‌توان به تغییراتی که در ریتم راه رفتن، به خصوص در تندر راه رفتن و دویدن ایجاد می‌کند و به نظر می‌رسد که این افراد با پای باز حرکت می‌کنند و اگر به اثر پای آنها روی زمین توجه شود پنجه‌ها به سمت داخل انحراف دارند اشاره کرد.  
همچنین در پای پرانتزی زانوها به سمت داخل چرخش می‌کنند و استخوان کشکک به طرف داخل متمايل می‌شود.

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

اما از عوامل بوجود آمدن ناهنجاری پای پرانتزی می‌توان 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 افتدند 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 عمدۀ 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 بدد 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:  
1. 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 قورباشه ای.)

2. 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.

\*تمرين و حرکات ورزشی که برای درمان این ناهنجاری انجام داد:  
1. 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 تمرين 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.

2. 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 تمرين از وزنه یک یا دو کیلویی به طوری که به مج پا بسته شده باشد استفاده کرد و تمرين 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.