

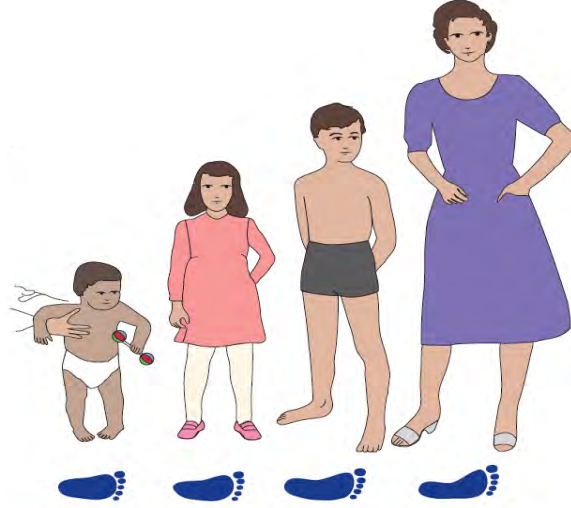
ما يجب على الآباء معرفته

حول القدم المسحاء (flatfoot)، انحراف الأقدام للداخل (intoeing) ،
تقوس الساقين وأحذية الأطفال



القدم المسحاة (Flatfoot)

القدم المسحاة (المسطحة) أو ما يعرف بالعامية بتبسط القدمين يثير قلق الوالدين..... لكن القدم المسحاة هي حالة طبيعية عند الرضع، والأطفال وعند البالغين. الأحذية الخاصة، الأقواس، أو التمارين الرياضية لا تستطيع أن تنشئ قوس القدم في حالات القدم المسحاة المرنة.



هل تعلم ؟

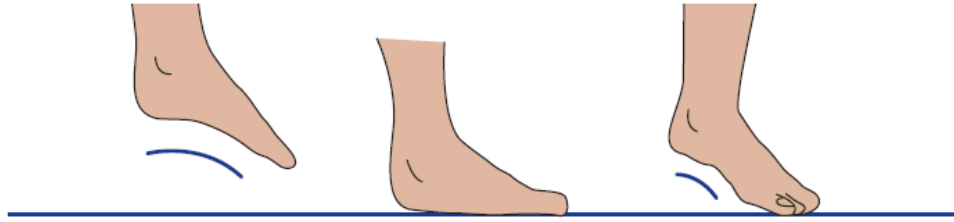
إن واحد من كل خمسة أطفال لم يتشكل عندهم قوس القدم. معظم البالغين مع القدم المسحاة المرنة عندهم القدم قوية و غير مؤلمة.



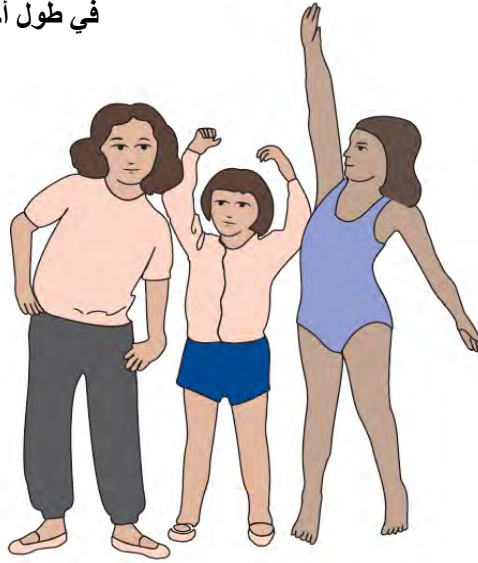
معظم الأطفال لديهم قوس القدم قليل الارتفاع و ذلك لان مفاصل القدم عندهم رخوة. قوس القدم يختفي و يصبح مسطح عندما يقفون وتبدو أقدامهم ملتفة للداخل ومتجهة للخارج



يمكن رؤية القوس ثانية, عندما تتدلى القدم بشكل حر أو عندما يقف الطفل على أطراف أباخس (أصابع) القدم



تماما كما الأطفال الأسوياء يختلفون
في طول أجسامهم

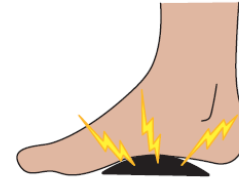


الأقدام الطبيعية تختلف في
ارتفاع قوس القدم، أيضا...!



هل تعلم ؟

أن تضع وسادة أو ضبان داخل الحذاء لطفل مع قدم مسحاء مرنة
يجعل الطفل يشعر بعدم الراحة... وهو أيضا مضيق للمال !



الطبيب يكون قلقا
في الحالات التالية
أن تكون القدم
المسحاء :



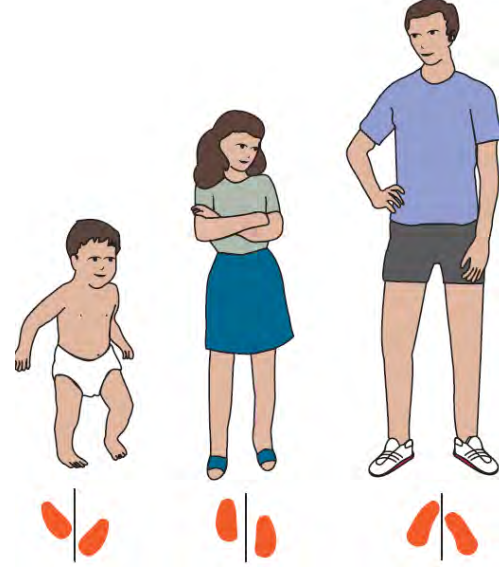
لكن الطبيب يكون أكثر قلقا في حالات يكون فيها
قوس القدم عالي الارتفاع لأنها على الأرجح سوف
تسبب الألم في وقت لاحق



هنالك ثلاثة أسباب لحالات انحراف الأباخس للداخل يمكن لطبيبك أن يحددها

1. المشط المقرب (الافحج)
2. التواء عظم الظنوب
3. التواء عظم الفخذ

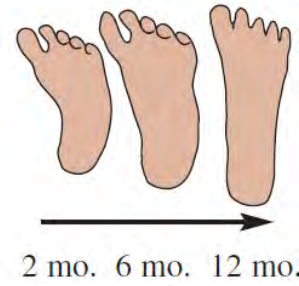
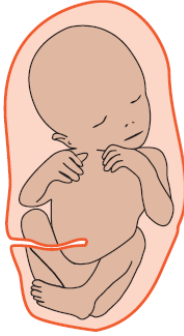
انحراف الأباخس للداخل شائع عند الأطفال، وهي في كثير من الأحيان فسيولوجية و يتم انصرافها تلقائيا



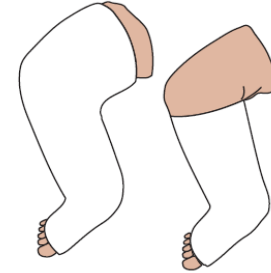
المشط الافحج (المقرب)

السبب في المشط الافحج هو وضع الجنين قبل الولادة

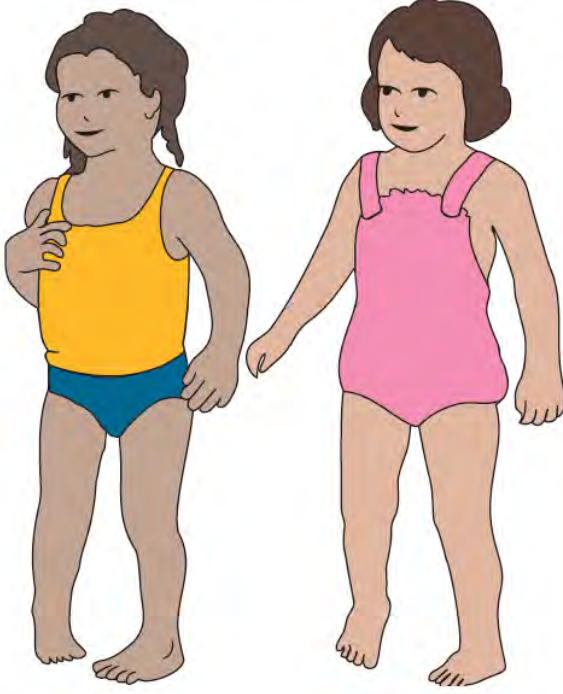
في معظم حالات المشط الافحج نتوقع التصحيح التلقائي بدون أي محاولة للعلاج بالجبائر أو الأحذية الخاصة خلال الأشهر الأولى من العمر، على الرغم من أن التصحيح قد يمتد للسنوات الثلاث الأولى من العمر.



نادرا، المشط الافحج يكون غير مرن (متيبس) ،و يستمر لفترة أطول و في هذه الحالة يحتاج للعلاج بواسطة الجبائر . لكن الأحذية الخاصة لا تصحح هذه الحالة.



التواء الظنبوب

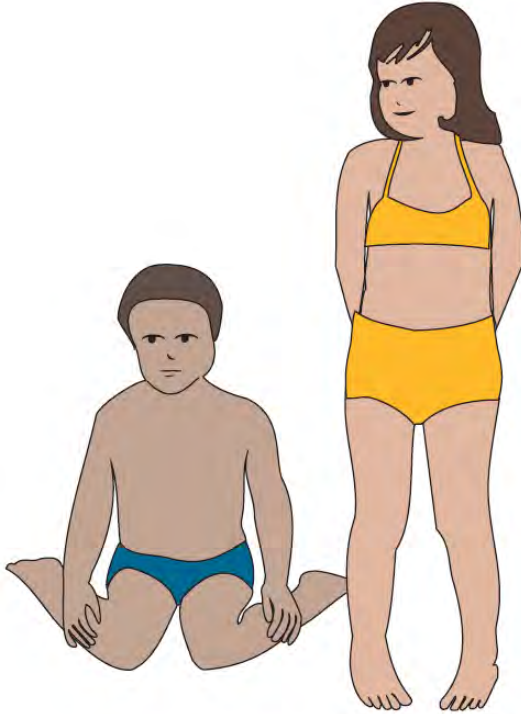


التواء الظنبوب هو لف أو دوران داخلي للجزء السفلي من الساق. هو اختلاف من الطبيعي وهو أمر شائع في السنين الثلاث الأولى من العمر.

الجبائر، تعديلات الأحذية و التمارين لا تصحح التواء الظنبوب. في الحقيقة، قد تكون هذه الإجراءات مؤلمة.

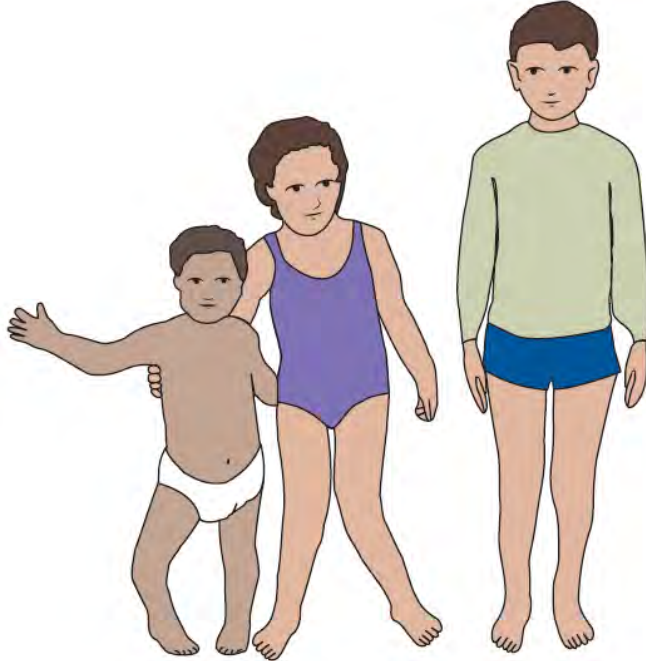
في معظم هذه الحالات التصحيح يكون تلقائيا في مرحلة الرضاعة و الطفولة.

التواء عظم الفخذ



التواء الفخذ هو لف أو دوران داخلي لعظم الفخذ يسبب دوران داخلي للساق. أسباب هذه الحالة غير معروفة. تظهر هذه الحالة بعد سن الثالثة و تكون اشد ما يكون حوالي سن الخامسة أو السادسة . معظم الأطفال يتخلصون من هذا الالتواء حوالي سن العاشرة.

تعديلات الأحذية أو الجبائر لا تصحح مثل هذه الحالة بل على العكس تسبب الأذى للأطفال و إعاقتهن عن اللعب.



أثناء نموهم الطبيعي , الأطفال الرضع غالبا ما يكون عندهم تقوس في الساقين. مع النمو قد تصبح الركبتان رוחاء (عكس التقوس) على عمر 18 شهر. مع مزيد من النمو تصبح الساقين مستقيمة.

طبيبك سوف يقرر ما إذا كانت أرجل طفلك طبيعية. إذا كانت الأرجل طبيعية فسوف يتم التصحيح تلقائيا مع مرور الوقت. الأحذية الخاصة, الأقواس, أو التمارين سوف تجعل الطفل يشعر بالتعاسة و لن تؤدي لتصحيح الشكل.

الطبيب سوف يكون قلقا إذا كان التقوس شديدا, أو كان في إحدى الساقين و ليس كليهما, أو كان التقوس عند عدد من أفراد الأسرة أو العائلة, وخاصة إذا كانت العائلة تعاني من قصر القامة على غير العادة.



الناس الذين يمشون حفاة يكون عندهم أفضل و اقوي الأقدام !
إن طفلك يحتاج لأحذية مرنة وطرية و التي تتيح أقصى حرية للقدم لكي تتطور بشكل طبيعي.

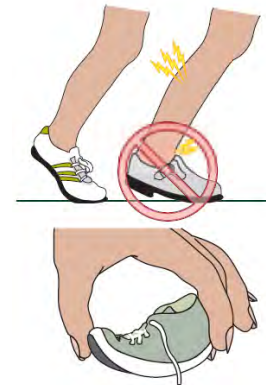
الحجم

الأحذية التي تكون كبيرة قليلا عن حجم القدم
هي الأفضل دائما عن الأحذية الضيقة.



المرونة

الأحذية القاسية (ليست مرنة) ليست جيدة للقدم.
لأنها تسبب محدودية في حركة القدم والتي هي
ضرورية لتحسين قوة القدم ونموها بشكل سليم ومرن.
قدم الطفل بحاجة للحماية من البرد و من الأجسام
الحادة وهي بحاجة لحرية الحركة.
الأطفال يقعون دائما و هذا يسبب لهم إصابات عديدة,
لذلك يفضل أن لا يكون سطح الحذاء سهل الانزلاق أو
لزج.



المادة المصنوع منها الحذاء

المادة التي تسبب تهوية للقدم هي الأفضل
خاصة في المناخات الدافئة

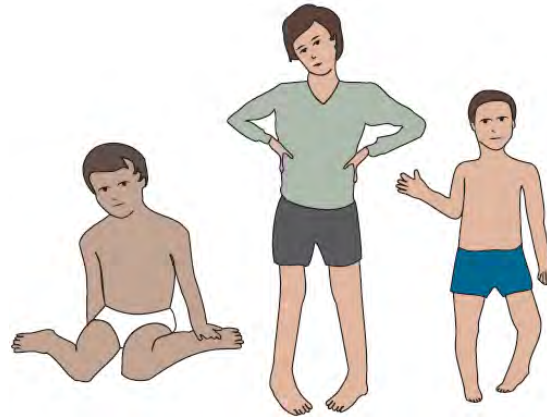


تجنب الأشكال الغريبة

الأحذية المدببة من الأمام و الأحذية ذات الكعب
المرتفع و الأحذية الصلبة (غير مرنة) هي أحذية
سيئة للقدم.

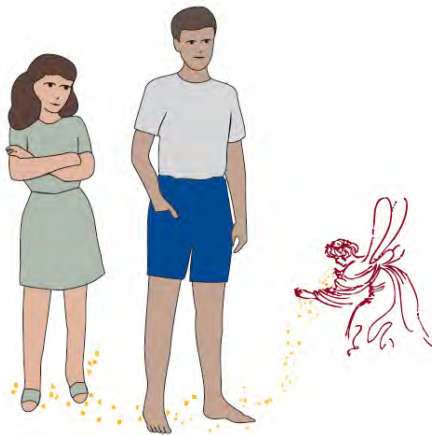


معظم الاختلافات عن الطبيعي يتم التصحيح التلقائي مع النمو. طبيبك سوف يؤكد من أن الأمور تسير بالشكل الصحيح لطفلك.



تذكر

إن أفضل شيء يمكن أن تقدمه لطفلك هو تشجيع النشاط البدني و عدم الإفراط في تناول الطعام. تذكر من إن ما يسمى الأحذية الخاصة و تعديلات الأحذية و الأقواس و الجبائر هي غير فعالة بل على العكس تجعل طفلك تعيس.



لندع التأثير السحري للوقت و النمو يصحح المشكلة. التصحيح التلقائي هو الأفضل و الأرخص والأمن.

اللعب هي وظيفة الأطفال

Translation by Dr. Firas Suleiman

Copyright © by Staheli, Inc. Second edition 2011 All rights reserved.
Design: Lynn T Staheli, MD & Vincent S. Mosca, M.D. Children's Hospital and Regional Medical Center, Seattle, Washington, USA
Editing: Lana Staheli, PhD Cover: Pam Little

This is a Global HELP publication.

Visit our web-site at www.global-help.org

ISBN 978-1-60189-121-1



9 781601 891211