



| تاریخ |
|---------|
| ۲۱ |
| مرداد |
| ۱۴۰۰ |
| پنجشنبه |

انحراف شست پا ، هالوکس ، الگوس ، علت و درمان آن

دکتر سیامک مرادی

شما را نوارپیچی کرده و یا پدهایی برای آن کار بگذارد که می‌توانند فشار ناشی از هالوکس والگوس (انحراف شست پا) را کاهش دهند. کفی‌های طبی برای کفش. استفاده از کفی‌های طبی آماده که در داروخانه‌ها به فروش می‌رسند می‌تواند باعث حمایت از قوس پا شود. استفاده از محافظ و اسپلینت. این وسایل کمک می‌کنند تا درد ناشی از هالوکس والگوس (انحراف انگشت شست پا) کاهش یافته، موقعیت مناسب انگشتان تنظیم شده و فضای مناسب برای کاهش ناراحتی ایجاد شود.

درمان انحراف شست پا توسط دکتر سیامک مرادی فوق تخصص درد در کلینیک درد راد در تهران اصلاح فعالیت‌ها. اگر در طول روز به مدت طولانی بر روی پای خود فشار می‌آورید، فعالیت‌هایی مانند ورزش‌های سنگین، پیاده‌روی و یا ایستادن را کم کنید. فیزیوتراپی. هیچ مدرکی مبنی بر سود بلندمدت ناشی از فیزیوتراپی وجود ندارد.

ورزش

ورزش به کاهش هالوکس والگوس کمک کرده یا حتی مانع پیشرفت آن شده و باعث می‌شود فرد نیاز به جراحی پیدا نکند. حرکات ورزشی زیر را هر روز، مخصوصا پس از در آوردن کفش‌هایتان، انجام دهید:

بالا بردن قوس کف پا

می‌توانید با بالا بردن قوس کف پا در خانه، آن را بکشید. این کشش به تقویت و کشیدگی قوس‌ها کمک کرده و گرفتگی و درد پاها را کاهش می‌دهد. می‌توانید این حرکت را روی یک زیرانداز ورزشی



انجام دهید.

ایستاده و پاها را به اندازه عرض باسن باز کنید. سپس تمام ده انگشت را بالا برده و آنها را به سمت بالا بکشید. به آرامی و یکی یکی انگشتان را پایین آورید.

تنها انگشتان کوچک را بالا برده و انگشت بزرگ را روی زمین بگذارید. انگشت بزرگ را به جلو و پایین بکشید. سپس برجستگی انگشت بزرگ و قسمت داخلی پاشنه را روی زمین قرار دهید. این کار قوس پا را بالا نگه داشته و آن را تقویت می‌کند. شما باید کشش انگشتان را با بالا بردن انگشتان و سپس گذاشتن آنها روی زمین انجام دهید. این حرکت به کشش و تقویت مفاصل انگشت کمک می‌کند.

چندین مرتبه انگشت بزرگ را بالا برده و آن را بکشید. انگشت بزرگ را به سمت جلو کشیده و سپس به آرامی آن را پایین آورید، مانند وقتی که تلاش می‌کنید کلیدی که جلوی انگشتتان است را فشار دهید. سپس به آرامی انگشت را پایین آورید.

پس از چند مرتبه انجام این حرکت، متوجه خواهید شد عضله‌ای که از قسمت داخلی پاشنه به داخل قوس کف پا و انگشت بزرگ می‌رود درد خواهد گرفت. این نشانه خوبی است زیرا می‌خواهید با این عضله، یعنی عضله ابدکتور هالوسیس کار کنید.

سپس تمام انگشتان را بالا برده و تنها انگشتان کوچک را کشیده و آنها را به سمت زمین برگردانید. این حرکت را چند مرتبه تکرار کنید. در انتها انگشتان میانی را بالا برده و آنها را بکشید. سپس تنها انگشت بزرگ و انگشت کوچک را کشیده و آنها را به زمین بگذارید.

انجام حرکات ورزشی کم برخورد

برای جلوگیری از تحریک و تشدید بونیون، باید حرکات ورزشی کم برخورد، مانند پیاده روی، شنا، یا دوچرخه ثابت، انجام دهید. این فعالیت‌ها به اندازه‌ی حرکات پر برخوردی همچون دو، هنرهای رزمی یا ورزش‌های تماسی به بونیون آسیب نمی‌رسانند. اگر به مرور زمان درد و ناراحتی حاصل از بونیون کاهش یافت، می‌توانید حرکات پر برخورد را نیز انجام دهید.

چه زمان می‌بایست برای درمان هالوکس والگوس جراحی کنیم؟

هنگامیکه بیماران در سنین بالا برای درمان هالوکس والگوس مراجعه می‌کنند، اغلب به این دلیل است که هالوکس والگوس در آنها مشکلات دیگری را ایجاد نموده است. در مورد این بیماران، درد تقریباً ثابت است و حتی برای انگشت دوم پا نیز مشکل ایجاد کرده است. هدف از عمل جراحی هالوکس والگوس، تسکین درد و برگرداندن انگشت شست پا به حالت اولیه و درست است. جراح استخوان‌ها، رباط‌ها، تاندون‌ها، و اعصاب را به حالت اولیه برمی‌گرداند و برجستگی پینه‌ای کل را برطرف می‌کند.

بیش از ۱۵۰ نوع جراحی هالوکس والگوس وجود دارد، اما جراحان معمولاً یکی از روش‌های معمول را از بین حدود نیم دو جین روشی که معمول‌تر است را انتخاب می‌کنند.

انواع جراحی‌ها برای درمان هالوکس والگوس

هدف اعمال جراحی که در درمان انحراف شست پا یا هالوکس والگوس بکار برده میشوند از بین بردن درد و تصحیح تغییر شکلی است که در پنجه پا بوجود آمده است. این اعمال جراحی عبارتند از :

ترمیم تاندون ها و لیگامان های اطراف شست پا

در این بیماری در بسیاری اوقات بافت های نرم اطراف مفصل شست در یک طرف مفصل شل و در یک طرف دیگر سفت هستند و همین امر موجب انحراف شست پا میشود. با این جراحی سعی میشود بافت های شل، سفت شوند و بافت های سفت و غیر قابل انعطاف شل شوند.

آرتروذ Arthrodesis

در این روش غضروف مفصل متاتارسوفالانژیال یعنی مفصل بین شست پا و کف پا کاملاً برداشته شده و این مفصل خشک میشود. از این نوع

هر شماره؛معرفی یک بیماری و پیشگیری

و درمان آن

این شماره: انحراف شست پا

| صفحه |
|-------------|
| ۶ |
| شماره |
| ۳۱۴۶ |
| سال |
| بیست و هفتم |

| |
|---|
| <div><div></div><div><h2>سلامت</h2></div></div> |
|---|

عفونت

عفونت **یِکِ** از عوارض جانبی هر عمل جراحی است و پزشک جراح شما معمولاً آنتی بیوتیک تجویز خواهد کرد. اگر دچار عفونت حادثری شدید، نیاز به آنتی بیوتیک های قوی تر و متفاوتی دارید. عفونت اغلب در پوست یا زیر اسکار اتفاق می افتد. بهرحال، این عفونت می تواند به سرعت تا استخوان برسد و منجر به استومیتلیس شود. افراد دیابتی و سیگاری بیشتر در معرض عفونت هستند.

تغییر شکل مجدد انگشت پا

بعد از چند ماه، ممکن است شما متوجه رشد دوباره استخوان بونیون خود شوید. این مساله همیشه قابل پیشگیری نیست و ممکن است به جراحی مجدد نیاز باشد. گاهی اوقات تغییر شکل قابل اصلاح نیست و منجر به بیرون زدگی انگشت شست پای شما می شود.

مشکلات استخوان

نکروز آواسکولار سر استخوان متاتارس: اگر جریان خون به یک قسمت از استخوان شما متوقف شود، آن استخوان از بین خواهد رفت. این عارضه، بسیار نادر است اما از آنجایی که بسیار جدی است همیشه به آن اشاره می شود. نکروز آواسکولار در معاینات بعدی عکس رادیولوژی مشخص می شود و ممکن است به جراحی مجدد برای خارج کردن بافت مرده استخوان نیاز باشد.

عدم استخوان سازی (nonunion) یا بازسازی استخوان در محل اشتباه (malunion)

دردهای مزمن

مشکلات عصبی

اگر در حین جراحی به اعصاب آسیب برسد یا اعصاب از بین بروند، شما ممکن است دچار بی حسی شده یا احساس مور مور در انگشتان داشته باشید. این مشکل معمولاً به صورت خود به خود برطرف خواهد شد.

چرا انگشت پا چکشی شکل می‌شود؟

دکتر دقاق زاده



انگشت می تواند به شکل پنجول درآید. این خم شدن غیرطبیعی می تواند باعث فشار بر روی پا شود و باعث بروز مشکلاتی در پوشیدن کفش و راه رفتن گردد.

این عارضه در ابتدا به شکل خفیف می باشد و با گذشت زمان بدتر می شود.

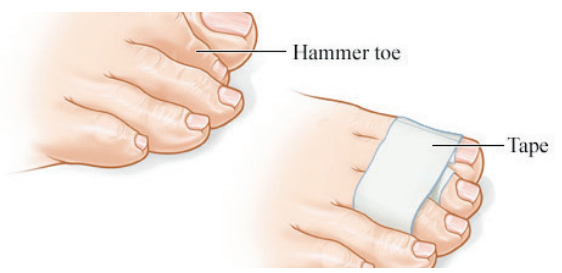
علل

بیشترین علت بروز انگشت چکشی می تواند به علت پوشیدن کفش تنگ و باریک باشد. این نوع کفش ها باعث فشار به انگشت می شوند و انگشت را خمیده می کنند و همبطور عضلات و تاندون ها در انگشت، کوچک و سفت می شوند.انگشت چکشی می تواند یک مسئله ارثی باشد و در زمان تولد وجود داشته باشد و یا می تواند با گذشت زمان شکل گیرد.انگشت چکشی می تواند به علت بلند بودن انگشت نیز رخ دهد و هنگامی که یک کفش تنگ می پوشید، آن انگشت خمیده شود. انگشت چکشی می تواند به علت ضربه و آسیب نیز ایجاد گردد.

در موارد نادر، تمام انگشتان تحت تاثیر قرار می گیرند و این به علت مشکلاتی در اعصاب و یا طناب نخاعی می باشد.

افراد در معرض خطر

- زنانی که کفش های مناسب با سایز پا نمی پوشند.



- زنانی که کفش های پاشنه بلند و باریک می پوشند.

- کودکانی که کفش های بزرگ تر از پایشان می پوشند.

بیشترین علت بروز انگشت چکشی می‌تواند پوشیدن کفش تنگ و باریک باشد.

علائم

- مفصل میانی انگشت خمیده می شود.

- انتهای ترین قسمت انگشت به طرف پایین آمده و به شکل پنجول در می‌آید.

- با جراحی این موارد اصلاح می شود.
- پزشک جراح باید تغییر شکل پا، تعداد انگشتان درگیر، سن فرد، میزان فعالیت و دیگر عوامل را بررسی کند.در موارد شدید، نیاز به عمل جراحی دارید تا مفصل انگشتان را صاف کنند. در جراحی، گاهی تاندون ها و رباط ها را برش می دهند. در برخی موارد نیز، استخوان های هر طرف مفصل باید به هم متصل شوند.

- ورم، قرمزی و سوزش در انگشت خمیده

- اقباض پا

- در موارد شدیدتر، زخم های باز تشکیل می شود.

- در کف پای افراد مبتلا، پینه تشکیل می شود.

- راه رفتن و یا پوشیدن کفش می تواند دردناک شود.

راه های تشخیص

پزشک از علائم می پرسد و معاینه یا مشخص می کند که شما مبتلا به انگشت چکشی هستید یا نه.
در حین معاینه، پزشک سعی می کند به وسیله دستکاری، علائم را دوباره بوجود آورد.

علاوه بر این جراح پا، یک عکس با اشعه X از پای شما می گیرد تا میزان انحراف انگشت و تغییراتی که بوجود آمده است را مشخص کند. انگشت چکشی به خودی خود از بین نمی رود و معمولاً با گذشت زمان بدتر می شود.

راه های درمان

- انتخاب مناسب کفش : از پوشیدن کفش های نوک باریک، کفش‌های تنگ و کفش های پاشنه بلند خودداری کنید. این کفش ها بر انگشت پا فشار وارد می آورند. بهتر است کفش هایی با پنجه پهن انتخاب کنید. بهترین پاشنه برای کفش نباید بیشتر از ۵ سانتی متر باشد.

درمان انگشت چکشی پا

- نوار چسب های پینه و میخچه : پزشک برای جلوگیری از سوزش میخچه و یا پینه، نوار چسب های مخصوصی را تجویز می کند. اگر شما می خواهید بدون نسخه پزشک از این نوار چسب ها استفاده کنید، از خرید انواع دارویی این نوار چسب ها خودداری کنید. نوار چسب های دارویی توصیه نمی شود، زیرا آنها دارای مقدار کمی اسید می باشند که می تواند مضر باشد. بهتر است با پزشک خود درباره خرید این نوار چسب ها مشورت کنید.

- وسایل ارتوتیک (وسایل مناسب برای پا) : یک وسیله ارتوتیک در کفش جاگذاری می شود و کمک به حفظ تعادل تاندون و عضلات می کند.

- درمان تزریقی : تزریق کورتیکواستروئید برای کاهش درد و التهاب ناشی از انگشت چکشی استفاده می شود.

- داروها : داروهای ضدالتهاب غیراستروئید خوارکی (NSAIDs) مانند: ایبوپروفن، گاهی برای کاهش درد و التهاب تجویز می شود.

آتل بندی توسط پزشک برای صاف کردن انگشت خمیده استفاده می‌شود. انگشت چکشی در کودکان را می توان با آتل بندی انگشت آسیب دیده درمان کرد

- کفی نرمی پوشید تا فشار بر روی انگشت خمیده را کمتر کند.

- ورزش نیز می تواند در این رابطه مفید باشد. شما می توانید تمرینات کششی ملایم را انجام دهید.

- یک حوله و یا پارچه را به دور انگشت مبتلا ببیچید و سعی کنید با استفاده از آن حوله، عضلات کوچک در پایتان را بکشید و صاف کنید.

چه هنگام نیاز به عمل جراحی است؟

در موارد شدید، معمولاً وقتی که انگشت چکشی سفت و دردناک شده باشد و یا هنگامی که یک زخم باز بوجود آمده باشد، فرد نیاز به عمل جراحی دارد.

اغلب بیماران دارای انگشت چکشی دارای پینه و یا تغییر شکل پا هستند و با جراحی این موارد اصلاح می شود.

پزشک جراح باید تغییر شکل پا، تعداد انگشتان درگیر، سن فرد، میزان فعالیت و دیگر عوامل را بررسی کند.در موارد شدید، نیاز به عمل جراحی دارید تا مفصل انگشتان را صاف کنند. در جراحی، گاهی تاندون ها و رباط ها را برش می دهند. در برخی موارد نیز، استخوان های هر طرف مفصل باید به هم متصل شوند.

در بیشتر مواقع، شما می توانید بعد از عمل جراحی به خانه بروید.

بعد از عمل جراحی، انگشت پا ممکن است سفت و کوچک تر شود.

درمان، درد را کم می کند و سخت راه رفتن را تسکین می دهد.

عوارض احتمالی

- تغییر شکل پا

- تغییر در طرز ایستادن به علت دشواری در راه رفتن

پیشگیری

- اجتناب از پوشیدن کفش های تنگ و باریک

-انتخاب کفش کوچک بر اساس مناسب بودن با اندازه پا، به خصوص در طی دوران رشد

- کفش مناسب با سایز پایتان و با پنجه گشاد بپوشید.

- از پوشیدن کفش های پاشنه بلند خودداری کنید.

مالت فینگر یا انگشت چکشی دست، عارضه‌ای است که در طی آن تاندون نازکی که آخرین بندانگشت را خم و راست می کند، آسیب دیده است.

با اینکه این عارضه با نام "سندرم انگشت بازیکنان بیس بال" نیز شناخته می‌شود، ممکن است برای هرکسی اتفاق بیفتد. این عارضه زمانی ایجاد می‌شود که یک جسم یا سرعت زیاد (مانند یک توپ) با نوک انگشتان برخورد کرده و آن را بیش‌ازحد امکان خم کند. در نتیجه این حادثه، شما قادر نخواهید بود سر انگشت خود را صاف کنید.