



کف پای صاف



کف پای طبیعی

هنگامی که تمام ناحیه کف پا در هنگام ایستادن در تماس با زمین قرار گرفته یا نزدیک به زمین باشد، به این شرایط در اصطلاح صافی کف پا گفته می شود که باعث بروز درد و اختلال در کف پا یا سایر قسمت های بدن می شود. در نتیجه این مشکل، هیچ انحنا یا قوس مشخصی در کف پا وجود ندارد و یا این انحنا کاهش پیدا کرده. این مشکل با توجه به شدت می تواند سطوح مختلفی از علائم و ناتوانی ها را برای فرد به همراه داشته باشد .

صاف بودن کف پا بدین معناست که پاهای شما فشار و ضربه را به خوبی نمی توانند خنثی کنند و بنابراین فشار بیشتری به تاندون آشیل، ساق پا، زانو، لگن و حتی کمر شما وارد می شود. در صورتی که کف پای شما، فشارهای وارد شده در هنگام راه رفتن و دویدن را به خوبی جذب نکند نیروی فشار به نواحی دیگری منتقل می شود و این نواحی بیش از حد تحت فشار قرار می گیرند. این حالت خصوصا در افرادی که ورزش های همراه با دویدن انجام می دهند، بیشتر است.

بسیاری از افراد می توانند مشکل صافی کف پای خود را با انجام ورزش های اصلاحی، بهبود دهند و یا از ایجاد عوارض دیگر پیشگیری کنند. در ادامه برخی از حرکات ابتدایی اصلاح صافی کف پا مربوط به برنامه های ورزش درمانی، ارائه شده است که این حرکات به افزایش قوس کف پا و اصلاح چرخش پا به داخل کمک می کنند. در هنگام انجام دادن این ورزش ها توجه کنید که نباید هیچ دردی احساس کنید (احساس ایجاد کشش و فشار در حد متعارف طبیعی است). این تمرینات به شما کمک می کنند که عضلات پای خود و خصوصا عضلات کف پا را تقویت کنید.

۱

بر روی زمین نشسته و پاهای خود را دراز کنید. انگشتای پا را بالا ببرید، بکشید و سپس خم کنید. هر وضعیت را به مدت ۶ ثانیه نگه دارید. ۱۰ مرتبه این حرکات را تکرار کنید.



۲



روی زمین بنشینید و پاها را در مقابل بدن صاف کنید. پشت تاندون آشیل پا (طبق تصویر) را روی توپ قرار دهید و سمت پایین فشار وارد کنید. توپ را زیر پا جابجا کنید. این کار را به مدت ۱ تا ۲ دقیقه انجام دهید.

۳

کف پای خود را بر روی زمین قرار دهید. تمام انگشتان پا را از روی زمین حین نگه داشتن پاشنه روی کف، بلند کنید. ۶ ثانیه در این وضعیت بمانید و سپس به حالت اولیه بازگردانید. ۱۰ بار این حرکت را تکرار کنید.



۴



مطابق تصویر پا را بر روی سکو و یا زمین قرار دهید شست پا را به آرامی بلند کنید در حالی که ۴ انگشت دیگر ثابت است. ۶ ثانیه این وضعیت را نگه دارید، سپس به حالت اولیه بازگردانید. ۱۰ بار این حرکت را تکرار کنید.

۵

روی لبه یک استپ بایستید. پاشنه پاها را تا جایی که می توانید بلند کنید تا بر روی انگشتان خود بایستید و بدن خود را کاملا صاف نگه دارید. پاشنه ها را حدود ۱۰-۵ ثانیه نگه دارید و سپس آن ها را پایین بیاورید. این کار را ۱۵ تا ۲۰ بار تکرار کنید.



۶



تصور کنید که پای شما یک کرم ابریشم است و پنجه‌ی پای خود را به سمت پاشنه پا جمع کنید. به نحوی که کف پا خمیده و قوس دار شود. تا جایی که می‌توانید کف پای خود را خم کنید و سپس پا را به حالت اولیه بازگردانید و دوباره این حرکت را تکرار کنید.

۷



پای خود را روی یک توپ ماساژ قرار دهید و به توپ فشار وارد کنید. سپس پا را بر روی توپ به سمت جلو و عقب حرکت دهید. این کار را به مدت ۱ تا ۲ دقیقه انجام دهید.

۸



روی زمین یا لبه یک استپ بایستید. یک توپ کوچک را بین مچ پاها قرار دهید. پاشنه های پا را به سمت بالا بکشید و دوباره پاها را پایین بیاورید. این کار را ۲۰ مرتبه تکرار کنید.