

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



نام و نام خانوادگی: آیدامامی

موضوع: علل ایجاد زانوی پرانتزی و درمان آن با

انجام ورزش

کلاس: 9/2

دبیر ورزش : سرکار خانم استاد

به پای پرانتزی یا ژنوواروم به اختلالی گفته می‌شود که هنگام ایستادن و قرار دادن پاها کنار هم فاصله بین مچ پاها بسیار زیاد است. اگر پای پرانتزی در بزرگسالی یا نوجوانی دیده شود؛ اصلاح سبک زندگی و برخی حرکات ورزشی می‌تواند به تقویت زانوها کمک کند و تا حدی روند بیماری و عوارض ناشی از آن را کاهش دهد. البته این اقدامات باعث درمان ژنوواروم نخواهد شد. در موارد بسیار حاد این بیماری، به ویژه اگر اختلال دیگری موجب پای پرانتزی شده باشد؛ اقدامات درمانی از قبیل جراحی پای پرانتزی، معمولاً نتیجه بخش است.

پای پرانتزی در نوزادان تازه متولد شده، مسئله بسیار شایعی است و عموماً تا 2 سالگی برطرف خواهد شد؛ با این وجود در صورت پیشرفت عارضه و عدم بهبود پس از دو سال، توصیه می‌شود؛ برای انجام معاینات جسمانی و شروع اقدامات درمانی، حتماً به پزشک متخصص مراجعه شود. پای پرانتزی در بین تمام ناهنجاری‌های مربوط به مفاصل شیوع بیشتری دارد.

مهم نیست که حالت پرانتزی بودن پاهای شما چقدر واضح یا چقدر نامحسوس باشد، نکته اساسی که باید به خاطر بسپارید این است که درمان این وضعیت باید همیشه در اسرع وقت شروع شود. بسیاری از کودکان با پاهای پرانتزی متولد می‌شوند و انتظار می‌رود که این وضعیت فقط به خاطر شرایط قرار گرفتن کودک در رحم مادر است که جای بسیار تنگ و محدودی می‌باشد! اگرچه در اکثر افراد، پاهای پرانتزی که در کودکی دچار آن هستند، خیلی سریع صاف می‌شوند. در مواردی نادر استثنائاتی وجود دارد که پاهای پرانتزی ممکن است تا بزرگسالی فرد باقی بمانند، این شرایط یا در نتیجه‌ی سوءتغذیه، یک بیماری خاص یا به خاطر برخی از شکستگی‌ها یا صدمات استخوانی در دوران کودکی به وجود می‌آید. گاهی اوقات، اگر کودکان قبل از آمادگی برای راه رفتن، آن‌ها را داخل روراک قرار دهند، ممکن است پاهای آن‌ها حالت پرانتزی بگیرند. از آنجا که استخوان‌های نرم پای آن‌ها هنوز آماده تحمل وزن کودک نیستند، ممکن است به سمت بیرون و به شکل خمیده خم شوند.

راشیتیس یکی دیگر از دلایل عمده پاهای پرانتزی است و این بیماری معمولاً ناشی از کمبود ویتامین D است. در صورت تشخیص زودرس، راشیتیس به D راحتی درمان می‌شود و باعث می‌شود پاهای خم شده به حالت عادی برگردد. اگرچه، در بیشتر موارد، روش‌های پیچیده‌تری برای صاف کردن پاهای پرانتزی لازم است. این کار نه تنها به ورزش و تمرین بدنی بلکه به برخی از داروها یا مکمل نیز احتیاج دارد.

پرانتری



طبیعی

زانوی



پرانتری ()

علل شایع پای پرانتزی

✪ پای پرانتزی در نوزادان شایع است و معمولاً تا دو سالگی برطرف می‌شود

✪ رشد نامتقارن استخوان درشت نی در اثر استئومیلیت، شکستگی یا تومو

✪ (D کمبود ویتامین) راشیتیس

✪ دیسپلازی استخوان

✪ بیماری بلانت (تیبیا وارا)

✪ آرتروز

✪ آسیب دیدگی

✪ اضافه وزن و چاقی

✪ ...

1_ شکستگی، وارد شدن ضربه یا آسیب دیدگی زانو که به نحو مناسب تحت درمان قرار نگیرد.

2_ رشد غیر عادی استخوان می تواند باعث ایجاد شرایط پای پرانتزی شود

3_ مسمومیت ناشی از فلوراید یا سایر مسمومیت های مانند آن می توانند باعث ایجاد مشکل پای پرانتزی شوند

4_ برخی از موارد پای پرانتزی با نرمی استخوان و فقر ویتامین D ارتباط دارند

5_ بیماری بلونت یکی از عوامل ایجاد مشکل پای پرانتزی در بین افراد است

تشخیص پای پرانتزی

اگر در مورد ابتلای خود یا فرزندتان به این عارضه مشکوک هستید؛ به پزشک متخصص مراجعه نمایید. پزشک پس از معاینه فیزیکی و مشاهده عکس رادیولوژی بیماری، امکان ابتلا و شدت پای پرانتزی را تشخیص می‌دهد. در ژنواروم فیزیولوژیکی، استخوانها با ساختاری طبیعی وجود دارند؛ ولی به عنوان مثال در مبتلایان به راشیتیسیم استخوانها از شکل ظاهری طبیعی برخوردار نیستند؛ و این موارد در عکس رادیوگرافی ساده قابل مشاهده است.

تمرین‌های حرکتی پا

این نوع از تمرین‌های حرکتی عمدتاً با هدف تقویت عضلات زانو انجام می‌شود. این تمرین‌ها می‌توانند فشار وارد شده به مفاصل و تاندون را کاهش داده و به این ترتیب باعث بهبود شرایط پای پرانتری شوند. به هر حال، تمرین‌های حرکتی پا فقط زمانی موثر هستند که شرایط پای پرانتری خفیف باشند. یکی از تمرین‌های حرکتی که امکان انجام آن به سادگی وجود دارد با دراز کشیدن بر روی نیمکت، خم کردن زانوها و در نهایت قرار دادن یک وزنه 5 کیلویی بین پاها انجام می‌شود. به این ترتیب لازم است پاها تا زمانی خم شوند که با ناحیه پشت، باسن تماس پیدا کرده و سپس به موقعیت اولیه باز گردند. این حرکت می‌بایست چندین بار تکرار شود.

(pilates) حرکات پیلاتس

حرکات پیلاتس می‌تواند برای بهبود عملکرد عضلات، ایجاد هماهنگی بین اندام‌ها، و اصلاح موقعیت بدن و بهبود شرایط پای پیرانتزی

کاملاً موثر باشد. در واقع انجام حرکتهایی مثل بازوی بالارین قدرت کافی را (roll up) و رول آپ (ballerina arms) برای حرکت دادن پاها و رشد عضلات شکم در اختیار فرد قرار پشت می‌دهد. به این منظور می‌توان پاها را بلند کرده و سپس به دراز کشید. در ادامه با نگه داشتن پاها نزدیک یکدیگر، آنها را به سمت بالا و پایین به سرعت حرکت داد. پس از این کار، بالاتنه خود را از سطح بلند کرده و عضلات شکمی را محکم نمود. انجام حرکات پیلاتس یک روش موثر برای تثبیت وضعیت پاها است.

حرکات اصلاحی پای پرانتزی

تمرینات کلی برای تقویت زانو، به بهبود عضلات اطراف آن مانند عضلات چهار سر ران، عضلات همسترینگ، و گلوئتئوس (عضلات سرینی) و ساق پا کمک می‌کنند تا ثبات پشتیبانی مفصل را بهبود بخشد. برای دریافت توصیه‌های مربوط به تمرینات زانو مخصوص برای شرایط خود باید به پزشک مراجعه کنید و اگر متوجه شدید که یک ورزش خاصی وجود دارد که برای وضعیت شما کام

ده و آن امتحان کنید. بهتر است هر تمرین را در سه ست ۱۰ تایی انجام دهید.

حرکت اسکات

تمرین اسکات عضلات چهار سر ران، سرینی و همسترینگ شما را تقویت می‌کند. اگر زانوهایتان ناپایدار است، در حالی که اسکات انجام می‌دهید جلوی یک صندلی بایستید تا در صورت از دست دادن تعادل بتوانید بنشینید.

برای انجام این تمرین، بایستید و پاها را به اندازه عرض شانه باز کنید. در حالی که کمرتان را صاف نگه داشته‌اید، به عقب بنشینید و تا جایی که احساس راحتی می‌کنید، می‌توانید پشتتان را پایین ببرید و اجازه ندهید زانوهایتان از انگشتان پاها جلوتر بروند. مکث کوتاهی کرده و دوباره بایستید. تمرین را با یک چهارم یا نیم اسکات شروع کنید و با تقویت شدن عضلات، حرکت اسکات را کامل انجام دهید.



حرکت بشین و پاشو

این تمرین عملکردی دقیقاً همان طور که از اسمش به نظر می‌رسد انجام می‌شود: به آرامی روی صندلی بنشینید، سپس دوباره به آرامی بلند شوید و بایستید.

استفاده از یک صندلی بلندتر یا بالا و پایین بردن دست‌ها می‌تواند باعث سهولت در انجام این تمرین برای دشوارتر کردن این تمرین، می‌توانید از یک صندلی کوتاه‌تر استفاده کنید، دست‌ها در کنار بدنتان بلند باشند، وزنه‌هایی را در دست بگیرید یا فقط با یک پا شوید و بنشینید.



حرکت لانژ

حرکات لانژ رو به جلو نیز تمرینات بسیار خوبی برای این تقویت زانو هستند. این تمرین به تقویت ران‌ها و لگنتان کمک می‌کند و همچنین تعادل را بهبود می‌بخشد.

برای انجام این حرکت بایستید و پاها را به اندازه عرض لگن از هم باز کرده و یک قدم بزرگ به جلو بردارید. باسن خود را به آرامی پایین بیاورید، هر دو زانو را خم کنید اما مطمئن شوید که زانوی جلویی از انگشتان پایتان جلوتر نرود. کمی مکث کنید، سپس از پایین پاشنه جلویی خود را به عقب هل دهید تا به حالت اولیه برگردید و سپس جای پاها را عوض کنید و مجدداً تمرین را انجام دهید.



تمرین بالا کشیدن پا به صورت صاف

تمرین بالا کشیدن پا، عضلات پشت ران شما را تقویت می‌کند. با به تقویت شدن این عضلات، می‌توانید این حرکت را با بستن وزنه مچ پا انجام دهید یا یک نوار کشی را به دور مچ پا حلقه کنید.

برای انجام این حرکت، صاف روی صندلی بنشینید و پاها را روی زمین و زانوها را خم کنید. عضلات ران پای راست خود را درگیر کرده و پای راست خود را به آرامی بلند کنید تا جایی که پا صاف و مستقیم در مقابل شما کشیده شود. کمی مکث کنید و سپس پا را به آرامی پایین بیاورید. بعد از پایان ست با یک پا، تمرین را با پای چپ تکرار کنید.



تمرین بالا کشیدن پا از پهلو

تمرین بالا کشیدن پا از پهلو موجب تقویت عضلات چهار سر ران و داخل ران‌ها می‌شود. برای آماده شدن برای انجام این تمرین، به یک طرف دراز بکشید و پاها را روی هم قرار دهید.

کف پای بالایی خود را رو به بیرون خم کرده (فلکس کنید) و پای بالایی را به آرامی بالا برده و آن را صاف و قوی نگه دارید. پا را تا حدود سطح شانه بالا بیاورید، سپس مکثی کوتاه کرده و به آرامی پایین بیاورید. بعد از اینکه یک ست تمرین را در یک طرف کامل کردید، به سمت دیگر بدنتان دراز بکشید و پای دیگر را بلند کنید.



کشش‌های قوس کوتاه

برای این تمرین، به یک توپ بسکتبال یا چیزی با همین اندازه نیاز دارید. بر روی زمین و پشت به یک دیوار بنشینید یا بالشی زیر سر خود قرار داده و بر روی زمین دراز بکشید.

توپ بسکتبال را زیر یک زانو قرار دهید تا زانو کمی خم شود. عضلات پای خود را درگیر کرده و پای خم شده را به آرامی صاف کنید. کمی مکث کنید، سپس به آرامی پا را به حالت اولیه برگردانید. بعد از اینکه یک ست تمرین را با یک پا کامل کردید، تمرین را با پای دیگر اجرا کنید.

A**B**

حرکات استپ آپ

تمرینات استپ آپ یک انتخاب عالی در بین تمرینات زانو است زیرا به تقویت عضلات چهار سر ران، همسترینگ، لگن و عضلات سرینی کمک می‌کند. برای این تمرین به یک سکوی دستتان کوتاه، پله یا استپ ورزشی نیاز دارید. برای تعادل می‌توانید را روی دیوار یا پشتی صندلی نگه دارید.

برای انجام این حرکت، یک پا را روی استپ یا پله قرار داده و بالا ببرید، سپس وزن‌تان را بر روی آن پا قرار دهید و پا را صاف کنید تا آخر حرکت به حالت استپ قرار بگیرید. با پای دیگر خود به آرامی روی استپ یا پله ضربه بزنید، سپس به آرامی پشتتان را پایین بیاورید. با تقویت شدن عضلات، پای دیگر خود را به حالت آویزان رها کنید تا اینکه با آن روی استپ ضربه بزنید.



استفاده از تمرینات یوگا برای صاف کردن پاهای پرانتری

صاف کردن پاهای پرانتری چیزی فراتر از فقط تمرینات ویژه برای پاها است، این در واقع شامل تمرین کل بدن شما است. این تمرین به این دلیل است که تا وضعیت بدن شما اصلاح نشود، پاهای پرانتری را نمی‌توان صاف کرد و این دقیقاً همان جایی است که می‌توان از تمرینات یوگا استفاده کرد. تمرینات و حالت‌های یوگا برای اصلاح وضعیت بدن شما کاملاً

در مدت زمان حدود سه ماه، می‌توانید کمک خوبی برای صاف کردن کامل پاهایتان کرده باشید.

استفاده از وزنه‌ها نیز یک روش عالی برای اصلاح پاهای پرانتری است

اتصال شما باید بتوانید وزنه‌های مختلفی را روی بندهایی که برای به مچ پا طراحی شده‌اند، پیدا کنید. یک نمونه از تمریناتی که می‌توانید با وزنه‌های مچ پا انجام دهید، با بستن یک جفت از این را وزنه‌ها به پاها شروع می‌شود. ابتدا بنشینید، در حالی که پشتتان به دیواری تکیه داده‌اید و پاها را در جلوی بدن خود دراز کنید. به آرامی یک پا را چند سانتی‌متر از زمین بلند کرده و در آنجا نگه دارید. سپس آن را به آرامی به سمت زمین پایین آورده و تمرین را با پای دیگر خود تکرار کنید. حداقل باید در هر بار، این حرکت را ده بار تکرار کنید و باید حداقل دو بار در روز این تمرین را انجام داده تا بهترین نتیجه را از آن بگیرید.