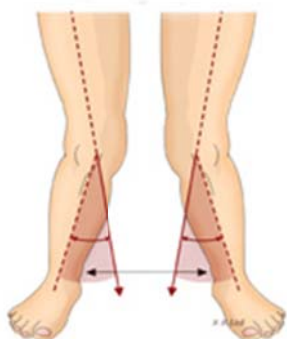


پای ضربداری (ایکس)



شماره تمرین	تعداد تکرار در هر بار	تعداد ست	تعداد تکرار در روز
۱			
۲			
۳			
۴			
۵			
۶			
۷			
۸			

● ست عبارت است از تعداد دورهای تکرار از هر تمرین بعنوان مثال یک تمرین فعال می تواند در سه ست ده تایی انجام شود.

۷

- بنشینید و پاها را دراز کنید.
- مطابق شکل یک پا را با زانوی خمیده روی پای دیگر قرار دهید.
- در این حالت زانوی خم شده را متناوباً به پایین و بالا ببرید.
- تمرین را با پای دیگر انجام دهید.



۸

- روی زمین بنشینید و زانوها را خم کنید.
- کف پا روی زمین با استفاده از یک توپ مطابق شکل قرار گیرد.
- به توپ به مدت ده ثانیه فشار وارد نمایید.



تهیه کننده: دکتر علیرضا اشرف

پای ضربدری

پای به شکل X را زانو والگوم *Genu valgum* می گویند. این وضعیت در بچه ها نیاز به درمان ندارد چون با بالا رفتن سن خودبخود خوب می شود. در صورت شدید بودن زانووالگوم که حتی تا سنین 10-11 سالگی خوب نشده است ممکن است نیاز به عمل جراحی وجود داشته باشد. گاهی زانو والگوم به علل بیماری هایی مانند راشیتیزم یا بعضی بیماری های مادرزادی بوجود می آید که برحسب مورد پزشک معالج اقدام به درمان آنها می کند...

پای ضربدری:

زانوی ضربدری نوعی تغییر شکل زاویه ای در اندام تحتانی است که معمولاً در طول دوران کودکی بین سنین 2 تا 6 سال دیده می شود. در این عارضه خط زانو با ران و مچ پا در یک امتداد نیست. در وضعیت طبیعی اگر شخص زانوها را به هم نزدیک کند می تواند قوزک های داخلی پا را هم بهم نزدیک کند. بنابراین زانوی ضربدری زمانی است که زانوهای کودک به هم نزدیک شده در حالی که قوزک های پای او از هم دور شده اند.

علل پای ضربدری:

- وراثت.
- راه رفتن زودرس کودک.
- سوئی تغذیه که موجب نرمی استخوان می گردد.
- جوش خوردن شکستگی استخوانهای اطراف زانو بصورت ناهنجار.
- رشد بیش از حد کندیل داخلی در مقایسه با کندیل خارجی زانو.
- کاهش زاویه بین سرو گردن استخوان ران با تنه.
- پارگی کپسول و رباط داخلی زانو و کوتاهی کپسول و رباط خارجی زانو.
- ضعف عضلات ساق و کف پا.
- کوتاهی عضلات و بویژه عضله کشنده پهن نیام و دوسررائی.

نشانه ها

- نزدیکی زانوها به خط میانی بدن.
- دور شدن قوزکهای داخلی از هم.
- کوتاهی تاندون آشیل.
- تمایل کشگکها به خارج و احتمال بروز نیمه در رفتگی آن.
- ساییده شدن زانوها به هم در هنگام راه رفتن.
- درد و احساس خستگی زودرس به هنگام راه رفتن.
- درد پشت ساق و جلوی آن.
- کوتاهی قد.
- آرتروز زودرس زانو.
- بروز عوارض ثانویه مانند کف پای صاف.

۱

- با قسمت خارجی هر دو پا، حدود پنج متر بطور مستقیم راه بروید.



۴

- بنشینید و پاها را دراز کنید.
- با زانوی خمیده یک پا را زیر پای دیگر قرار دهید.
- تنه را به روی پاها متناوباً خم و راست کنید.
- تمرین را با پای دیگر انجام دهید.



۲

- روی یک پای خود بایستید.
- مچ پای دیگر را مطابق شکل با دو دست بگیرید و بطرف بالا بکشید و زانو را بسمت پایین فشار دهید.
- به حالت اولیه برگردید.
- حرکت را با پای دیگر انجام دهید.



۵

- مطابق شکل بنشینید و با دو دست خود کف پاها را به هم بچسبانید.
- زانوها را متناوباً به هم نزدیک کنید.



۶

- بنشینید، کف پاها را به هم بچسبانید.
- با دو دست به زانو فشار وارد کنید تا به زمین نزدیک شود.

۳

- از کمر خم شوید.
- کف دستها روی زانو قرار گیرد.
- زانو را کمی خم کنید و پا دست به خارج فشار دهید. زانو را به حالت اولیه برگردانده و باز با مقاومت حرکت را تکرار نمایید.

