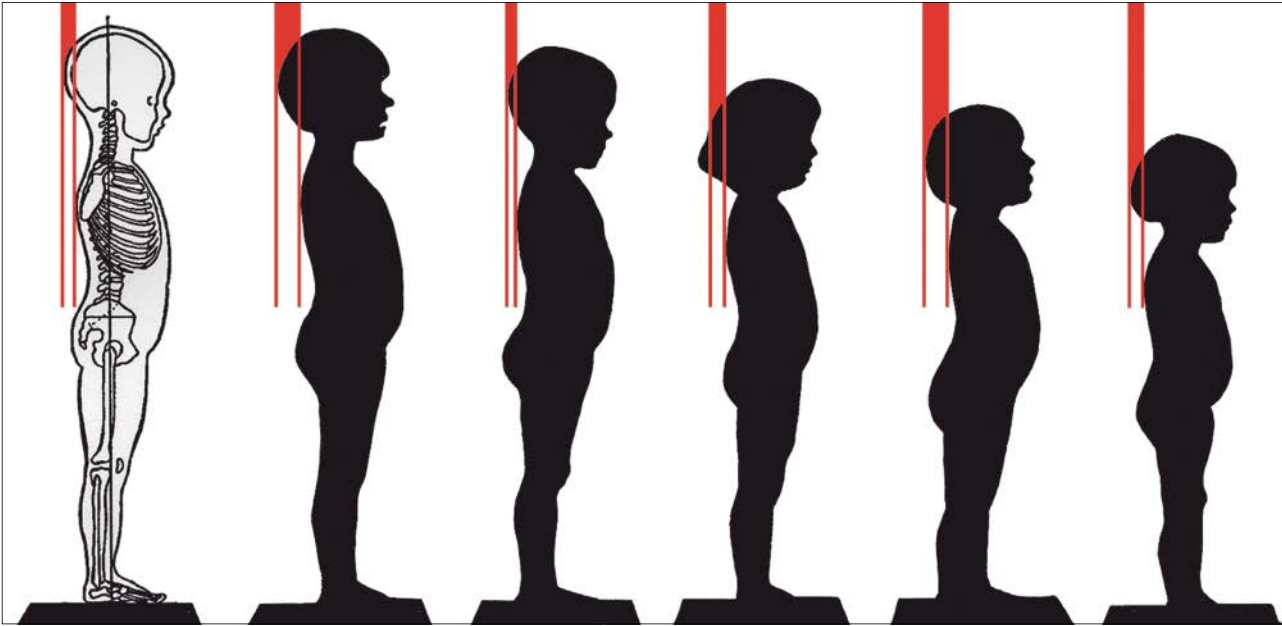


رشد ناهموار!

زندگی امروز به نسبت گذشته تغییرات زیادی کرده است که برخی از این تغییرات مثبت و برخی دیگر اثرات منفی داشته‌اند. یکی از این آثار منفی، تحرک کمتر کودکان و نوجوانان و مشکلات ساختار قامتی است که در نتیجه عدم توجه والدین، می‌تواند به یک معضل تبدیل شود. با توجه به اهمیتی که تغییر در ساختار قامتی دارد، والدین باید آگاهی کافی نسبت به این مساله داشته باشند.

دکتر علیرضا پاک‌قلب،
فیزیوتراپيست، به چند مشکل شایع ساختار قامتی که نیاز به توجه والدین دارد، می‌پردازد.



پای پنجه کبوتری را بشناسید

یکی از کارهایی که در کودکان به ویژه کودکان دختر شایع است، نشستن بازو و به سمت داخل محسوب می‌شود، به گونه‌ای که کف پا به سمت بیرون قرار می‌گیرد. این نوع نشستن به شکلی است که پاها به صورت حرف دبلیو (W) دیده می‌شوند. والدین در صورتی که با این سبک نشستن در فرزندشان مواجه شوند، باید او را از انجام این کار منع کنند و به جای آن بخواهند که به صورت چهار زانو بنشینند. البته تا جای ممکن باید سعی کرد که بچه‌ها را از همان زمان کودکی عادت داد که روی صندلی بنشینند. در دوران کودکی استخوان‌ها نرم است و حالت غضروفی دارد و نشستن به حالت دبلیو می‌تواند باعث شود که استخوان ران بیش از حد به سمت داخل بچرخد و زمانی که کودک روی آن می‌نشیند یک زاویه خاص ایجاد شود که در اصطلاح ضد چرخش گفته می‌شود. در واقع این نشستن سبب خواهد شد استخوان ران به داخل بچرخد. نتیجه این که با افزایش سن کودک، هنگام راه رفتن با مشکلات جدی مواجه می‌شود و نمی‌تواند به راحتی راه برود. به این حالت پای پنجه کبوتری می‌گویند چون استخوان ران هنگام راه رفتن بیش از حد به سمت داخل می‌چرخد و پنجه‌ها نیز به سمت داخل قرار می‌گیرند. درمان این مشکل ساختار قامتی بسیار سخت است، به همین دلیل والدین باید مانع بروز آن شوند. در صورت مشاهده این مشکل باید در سن پایین فرزند خود را برای معاینه نزد فیزیوتراپيست و متخصص ارتوپد ببرند تا درمان سریعاً آغاز شود.

پاهایی که پرانتزی می‌شوند

یکی دیگر از مشکلاتی که در زمان کودکی می‌تواند ایجاد شود، پای پرانتزی است. پای پرانتزی، در اثر نرمی استخوان به وجود می‌آید. علت نرمی استخوان نیز به کمبود ویتامین D برمی‌گردد. ویتامین دی به

جذب کلسیم کمک می‌کند و در شرایطی که جذب این ویتامین کم باشد، به استخوان کلسیم به مقدار کافی نمی‌رسد، در نتیجه در سن کودکی، نرمی استخوان ایجاد خواهد شد. با توجه به این که وزن روی استخوان ساق پا قرار می‌گیرد، هر چقدر میزان نرم بودن ساق پا بیشتر باشد، شدت پای پرانتزی نیز بیشتر خواهد شد. والدین برای پی بردن به این مساله باید پای فرزند خود را در زمان ایستادن نگاه کنند و اگر ساق پا حالت منحنی داشت، بررسی ویتامین دی ضروری است و تحت نظر پزشک باید از ویتامین D استفاده کرد. مصرف لبنیات کم چرب نیز توصیه می‌شود.

پا از نوع ایکس

یکی دیگر از مشکلاتی که فرزندان می‌توانند به آن دچار شوند، پای ایکس (X) است. زمانی که زاویه بدنه استخوان ران و گردن استخوان ران، به گونه‌ای قرار بگیرد که زاویه طبیعی یعنی ۱۲۵ درجه کاهش پیدا کند، در چنین حالتی ران از پایین به سمت داخل و ساق پا به سمت بیرون حرکت می‌کند و نتیجه آن، پای ایکس می‌شود. عوامل زیادی در بروز این حالت دخیل است اما در صورت مشاهده این مشکل، باید سریعاً برای درمان اقدام کرد.

گوشت پخت شدن فرزندان

گوشت پختی یا کیفوز، مشکل دیگری است که به دلیل قوز کردن زیاد به وجود می‌آید. والدین باید در زمان درس خواندن فرزندشان به صورت نامحسوس حواسشان باشد تا نحوه نشستن به گونه‌ای نباشد که باعث بروز کیفوز شود. کودکان و نوجوانان برای مطالعه یا کار با کامپیوتر باید تا جای ممکن از میز و صندلی استفاده کنند. برای نشستن به یک زیر پای نیاز است و فاصله صندلی و میز باید حداقل باشد. علاوه بر این، گودی کمر باید با یک بالش تپه‌شکل شود و زیر مائیتور نیز یک کتاب قرار

بگیرد. استفاده از گوشی همراه و تبلت به ویژه در سنین پایین، باید با مدت زمان کم باشد. همچنین این وسایل، باید در جلوی صورت قرار بگیرند تا گردن خم نشود. در صورت دسترسی نداشتن به میز تحریر، می‌توان از یک میز کوچک کمک گرفت به گونه‌ای که کودک یا نوجوان به یک بالش کنار دیوار تکیه بدهد و زیر پاهایش هم یک پا دو لا به پتوی نرم باشد. پاها باید زیر میز به حالت کشیده قرار بگیرند و میز در نزدیک‌ترین حالت ممکن به بدن باشد.

کجی ستون فقرات هم هست

کجی ستون فقرات یا اسکولیوزیس، یکی دیگر از مشکلاتی است که کودکان و نوجوانان به آن دچار می‌شوند.

ایستادن مداوم به یک سمت، انداختن کوله با یک بند یا استفاده از کوله یک طرفه، قرار دادن کیف دستی به شکل دائمی در یک سمت و...، از عواملی است که می‌تواند سبب بروز این مساله شود. انحراف ستون فقرات به یک سمت، تعادل تمام مفاصل را بر هم می‌زند و در صورت درمان نشدن کجی ستون فقرات، به دلیل تحت فشار قرار گرفتن یکی از ریه‌ها، فرزند دچار اختلال در تنفس خواهد شد. چنانچه زوائد استخوان‌های ستون فقرات در یک راستا نباشند و پوست یک سمت از بدن در زمان ایستادن حالت چین خورده پیدا کند، باید به کجی ستون فقرات شک کرد. کودکان و نوجوانانی که به این مشکل مبتلا هستند، معمولاً اظهار می‌کنند نمی‌توانند صاف بایستند. درمان این مشکل باید پیش از سن رشد انجام شود.

در رفتگی مفصل هیپ

در رفتگی مفصل بین استخوان ران و لگن یا همان مفصل هیپ، از دیگر مشکلات ساختار قامتی به حساب می‌آید که در دختران شایع تر است. هنگام زایمان

هورمونی از مادر آزاد می‌شود که شل شدن عضلات، مفاصل و بافت نرم را به همراه دارد تا زایمان راحت‌تر انجام شود. از آنجا که بند ناف تا اندکی پس از زایمان به نوزاد وصل است، این هورمون وارد خون نوزاد نیز می‌شود؛ به همین دلیل، شلی بافت نرم اطراف مفصل به ویژه در نوزادان دختر زیادتر است و احتمال دفرمه شدن استخوان وجود دارد. علاوه بر این، برخی نوزادان، هنگام زایمان به جای سر با پا به دنیا می‌آیند که همین مساله سبب بروز در رفتگی مفصل لگن می‌شود. این مساله باعث خواهد شد ران از لگن در بیاید و به سمت بالاتر برود و حالت گوی و کاسه ایجاد نشود، البته قنداق کردن نوزاد به ویژه در شرایطی که پاهای نوزاد به یکدیگر بچسبند نیز یکی دیگر از دلایل چرخیدگی لگن محسوب می‌شود.

برای پی بردن به این مساله، نوزاد باید روی یک سطح صاف به حالت خوابیده قرار بگیرد و پاها به شکل زاویه دار خم شود (مثل تشکیل قله)، اگر زانو‌ها در یک راستا نباشند باید برای بررسی مراجعه کرد. در صورت پی بردن به این مشکل، کودک از پنج سالگی در زمان راه رفتن پاهایش می‌لنگد. درمان باید سریع و در سن پایین انجام شود.

یک توصیه بسیار مهم

والدین باید حواسشان به ساختار قامتی فرزندشان باشد و مطلوب است که از چهار پنج سالگی، فرزندشان را برای معاینه نزد فیزیوتراپيست ببرند تا در صورت ابتلا به مشکلات ساختار قامتی، این مساله سریعاً تشخیص داده و درمان انجام شود.

مدیران و اولیای مدرسه نیز می‌توانند به کمک والدین بیایند و قبل از بلوغ (حدود ۱۲ سالگی)، کودکان را به کمک یک فیزیوتراپيست در مدرسه مورد غربالگری قرار بدهند. این نوع غربالگری در همه کشورهای پیشرفته صورت می‌گیرد.