

**انحراف انگشت شست پا یا هالوکس و الگوس، یک برآمدگی استخوانی است که در مفصل پایه انگشت شست پا دیده می‌شود.** این انحراف معمولاً به وجود می‌آید زمانی که انگشت بزرگ پا به سمت داخل فشار وارد می‌کند و باعث بیرون زدگی مفصل شست پا می‌شود. در صورتی که این عارضه درمان نشود، ممکن است پیشروی کند و راه رفتن فرد را دچار مشکل سازد و باعث درد عمیقی در ناحیه پا شود.

انجام فعالیت‌های ورزشی و حرکات اصلاحی می‌تواند برای درمان و پیشگیری از هالوکس و الگوس مؤثر باشند. بعلاوه می‌توان روش‌های درمانی غیرتهاجمی و بی‌خطر مانند روش پی آر پی برای بهبود علائم انحراف انگشت شست پا استفاده کرد.

## مهمترین علل انحراف انگشت شست پا

**انحراف انگشت شست پا** عموماً به دلیل عوامل وراثتی به وجود می‌آید و ناشی از برخی اختلالات ساختاری در پا است که به طور عمده از جنبه‌های ژنتیکی متعلق به خانواده برخوردار است. عللی که ممکن است به ایجاد انحراف شست پا منجر شوند عبارتند از:

**صافی کف پا:** افرادی که دارای کف پاهای صاف هستند، ممکن است بیشتر به انحراف شست پا مبتلا شوند.

ساختار غیرطبیعی استخوان‌ها: وجود نقص‌های ساختاری در استخوان‌های پا می‌تواند باعث ایجاد انحراف شست پا شود.

## بیشتر بخوانید: درد پا در بیماران دیابتی

انعطاف پذیری بیش از حد رباط‌ها: در برخی افراد، رباط‌های پا ممکن است بیش از حد انعطاف پذیر باشند که می‌تواند به انحراف شست پا منجر شود.

استفاده از کفش نامناسب: برخی از متخصصان باور دارند که استفاده از کفش‌های نامناسب می‌تواند عاملی در بروز انحراف انگشت شست پا باشد، اما رویکرد دیگری وجود دارد که این مسئله ممکن است تنها در تشدید عارضه تأثیرگذار باشد و نه در ایجاد آن.

با توجه به اینکه انحراف شست پا عمدتاً ناشی از عوامل وراثتی است، معمولاً از درمان‌هایی همچون ورزش‌های اصلاحی و استفاده از کفش مناسب برای کنترل و بهبود آن استفاده می‌شود.



## علامت انحراف شست پا

علائم و نشانه‌های انحراف انگشت شست پا عبارتند از:

- 1- قرمزی و التهاب پوست کناری انگشت شست پا
- 2- انحراف شست پا به سمت دیگر انگشتان
- 3- ضخامت پوست زیر انگشت شست پا
- 4- ایجاد پینه یا کالوس بر روی انگشت دوم پا
- 5- درد مکرر یا مداوم در پا
- 6- محدودیت حرکتی انگشت بزرگ پا، به ویژه در مواردی که به دنبال بیماری آرتریت رخ داده باشد.
- 7- اختلال در راه رفتن به دلیل درد ناشی از انحراف انگشت شست پا

در صورت تجربه هر یک از این علائم، مراجعه به پزشک متخصص ارتوپدی به منظور ارزیابی و تشخیص دقیق و درمان مناسب ضروری است.

## عوارض انحراف انگشت شست پا

انحراف انگشت شست پا می‌تواند منجر به عوارض جدی شود که شامل موارد زیر می‌شود:

## خارهای استخوانی

وجود خارهای استخوانی یا انبساط ناطق‌ها (بزرگ شدن استخوان‌ها) در ناحیه پایه انگشتان می‌تواند منجر به درد و تورم شود و کیفیت زندگی را کاهش دهد.



## آماس کیسه‌های مفصلی

انحراف شست پا ممکن است باعث فشار زیاد بر روی کیسه‌های مفصلی شود که منجر به آماس (التهاب) آن‌ها می‌شود. این مشکل می‌تواند منجر به درد، تورم و محدودیت در حرکت شست پا شود.

## استئوآرتریت

استئوآرتریت به عنوان یک نوع آرتریت مرتبط با فرآیند تخریب استخوان و بافت‌های مفصلی است که می‌تواند ناشی از فشار بیش از حد بر روی مفاصل شود. این بیماری باعث ایجاد التهاب و تورم و محدودیت در حرکت مفاصل می‌شود و می‌تواند کیفیت زندگی را تحت تأثیر قرار دهد.

**بیشتر بخوانید: صافی پا چیست؟**

**درمان انحراف انگشت شست پا**

درمان انحراف شست پا ممکن است شامل روش‌های درمانی **غیرتهاجمی** یا **جراحی** باشد، که بسته به شدت اختلال انجام می‌شود. این روش‌های درمانی عبارتند از:

## تزریق پی آر پی

یکی از متدهای نوین که در علم پزشکی بسیار توصیه می‌شود، تزریق پی آر پی است که اگر تحت نظر متخصصان انجام شود، شدت علائم این بیماری را کاهش می‌دهد.

## دارو درمانی

مصرف داروهای ضد التهابی غیر استروئیدی (NSAIDs) می‌تواند به کاهش التهاب و درد کمک کند.

## کفش‌های مناسب

استفاده از کفش‌های مناسب و حمایتی که فشار غیرطبیعی را بر روی انگشتان و پاها کاهش دهند.

## فاصله دهنده‌های انگشتی

استفاده از فاصله دهنده‌های انگشتی برای جلوگیری از فشار و فشار غیرطبیعی بین انگشتان.

## پدگذاری و نوارپیچی

استفاده از پد و نوارپیچ کردن انگشت برای کاهش فشار و جبران نقص‌های ساختاری.

## کفی‌های طبی کفش

استفاده از کفی‌های طبی کفش برای پشتیبانی از قوس پا و کاهش فشار روی نقاط حساس.

## اسپلینت

استفاده از اسپلینت یا برگردان‌های پا برای حفظ موقعیت صحیح انگشتان.

## فیزیوتراپی

انجام تمرینات و تکنیک‌های فیزیوتراپی جهت تقویت عضلات پا و اصلاح نقص‌های حرکتی.

## جراحی

در موارد شدید و مقاوم به درمان، جراحی برای اصلاح ساختارهای بیمار ممکن است لازم باشد. این جراحی‌ها ممکن است شامل تنظیم مجدد استخوان‌ها، حذف نوارپیچی‌ها یا ترمیم بافت‌های آسیب‌دیده باشد. با توجه به اینکه هر فرد و شرایط انحراف شست پا متفاوت است، مشاوره با یک پزشک متخصص ارتوپدی برای تشخیص دقیق و تعیین روش درمانی مناسب بسیار ضروری است.



## چطور می‌توان از بروز انحراف شست پا جلوگیری کرد؟

برای جلوگیری از انحراف انگشت شست پا، اولین گام انتخاب کفش‌های مناسب است. کفش‌هایی که با ساختار پایی شما همخوانی دارند و قسمت نوکی آنها باریک نیست، می‌توانند از بروز این مشکل جلوگیری کنند.

همچنین حتماً به اندازه و شکل پاهای خود توجه کنید و کفش‌هایی با اندازه مناسب و شکلی که به پاهای شما می‌پوشد را انتخاب کنید. از کفش‌های پشتیبان‌کننده نیز می‌توانید استفاده کنید، به‌ویژه اگر ساختار پایی شما نامتعادل یا دارای مشکلاتی است. مراقبت منظم از پاها و انجام تمرینات تقویتی می‌تواند به بهبود استحکام عضلات و جلوگیری از انحراف شست پا کمک کند.

## بیشتر بخوانید: دلایل ورم زانو و درمان با پی آر پی زانو

در نهایت اگر احساس می‌کنید که پاهای شما به طور نامناسبی تغییر کرده یا دارای مشکلاتی هستند، بهتر است به یک پزشک متخصص مراجعه کنید تا راهنمایی‌های لازم را برای پیشگیری یا درمان دریافت کنید. برای دریافت بهترین روش‌های درمانی جهت رفع انحراف انگشت شست پا، می‌توانید به کلینیک پی آر پی دکتر ناصح یوسفی مراجعه نمایید.

## خلاصه مطالب

انحراف انگشت شست پا ممکن است نتیجه عوامل وراثتی یا اختلالات ساختاری در پا باشد. این مشکل می‌تواند باعث عوارض جدی از جمله خارهای استخوانی، آماس کیسه‌های مفصلی و استئوآرتریت شود که همگی منجر به درد، تورم و محدودیت در حرکت پا می‌شوند.

درمان مناسب و پیشگیری از تشدید این وضعیت از طریق استفاده از کفش مناسب، روش‌های درمانی غیرتهاجمی از جمله پی آر پی و مشاوره با پزشک متخصص می‌تواند به کاهش عوارض و بهبود کیفیت زندگی کمک کند.

برای دانلود پی دی اف مقاله کلیک کنید.