

القدم المسطحة عند الكبار أي لم تكن موجودة في الصغر و
يرافقها ألم في أغلب الأحيان عكس في الاطفال
في الغالب يكون سببها ضعف في الوتد الداخلي للقدم

posterior Tibial Tendon.

الأعراض في العادة

آلام في الجانب الداخلي للقدم خاصة في المشي و قد تصل
للكعب ومع الأيام قد يفقد الإنسان القدرة على الوقوف على
أطراف الأصابع.

كيف تحصل الإصابة أو المرض لهذا الوتر :

الاستهلاك و الاستخدام الكثير و الغير معتاد للقدم.

عدم لبس الأحذية المناسبة

التواء القدم الشديد بعد سقوط مثلا ينتج عنه التهاب لل وتر .

الدخول في أعمال تتطلب الجري و القفز .

السمنة ، مرض السكري ، و الضغط من العوامل المساعدة لمثل

هذه المشكلة.

يكون أكثر في النساء خاصة تحت 45 سنة وتقل إمكانية

حدوث المشكلة بعد هذا السن

الأعراض بالتفصيل :

& فقدان للتقوس الداخلي للقدم

& تورم متكرر في الجهة الداخلية للكعب بالتحديد حول الوتر.

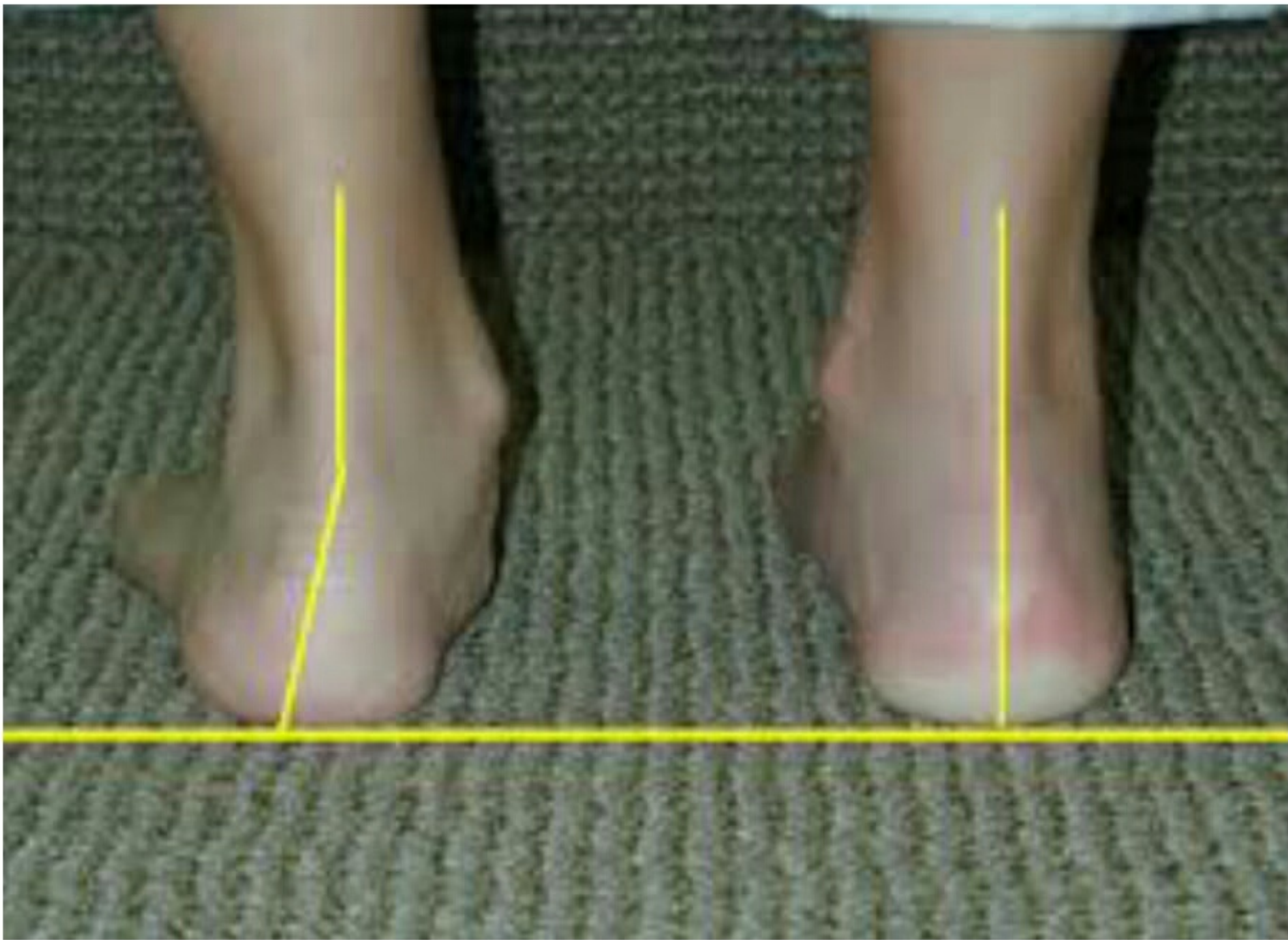
& عدم القدرة على الوقوف على أطراف الأصابع.

& آلام في الجهة الخارجية للقدم .

تشوه لأصابع القدم و اعوجاجها للخارج.

& اذا ساء الحال يكون الألم حتى في الوقوف من غير مشي .

يتبع



العلاج و التوصيات و الشفاء من الله:

@ هذا المرض اذا بدأ يتطور و يزداد لذا يلزم العلاج من البداية

عكس الأطفال فإنه بنسبة عالية يزول مع النمو و البلوغ.

@ الراحة أحد أسباب العلاج خاصة في بداية المشكلة لذا ممكن

أن نغير الهوايات أو طبيعة العمل أن لزم الأمر.

@ و ضع كمادات الثلج مباشرة بعد حدوث الألم يساعد على

تخفيف الألم و الالتهاب و هذا هو المهم حيث أن الالتهاب يعمل

على تفتت و ذوبان الوتر.

@ أخذ المسكن خاصة قبل حدوث الألم المعتاد وليس بعد

حدوثه لكن الاستمرار لمدة طويلة على هذه الأدوية له أعراض

جانبية كقرحة المعدة و ضعف الكلى.

@ لبس جبيرة المشي لمدة 6 إلى 8 أسابيع وهذه نصفها اذا

العلاجات أعلاه لم تنفع و كان هناك خطر أن نفقد وظيفة الوتر لذا

نعمل على الراحة الاجبارية مع العلاج الطبيعي المقنن وهذه

الخطوة من أهم و أنجح العلاجات الغير جراحية و إذا رفض أو

أهمل المريض هذه التوصية تزداد المشكلة بشكل اعاقى.

العلاج الجراحي لا نصل له إلا بعد محاولة جادة و صادقة لمدة 6

إلى 8 أشهر للعلاج التحفظي

العلاج الجراحي متعدد و معقد و قد نحتاج لأكثر من عملية في

نفس الوقت أو على مراحل ومن ذلك

\$ إزالة غشاء الوتر الملتهب

\$ تغير مكان الوتر المصاب لمكان أكثر ثبات في القدم

\$ قص و تعديل للعقب لتوزيع ثقل الجسم بشكل متوازن على

القدم.

\$ تثبيت و عمل الالتحام جراحي لبعض عظام القدم و هذا آخر

العلاج الممكن إلى الآن في العلم ..

دتمم في صحة

د هشام بامقا

استشاري جراحة العظام

المركز الطبي الدولي

جدة