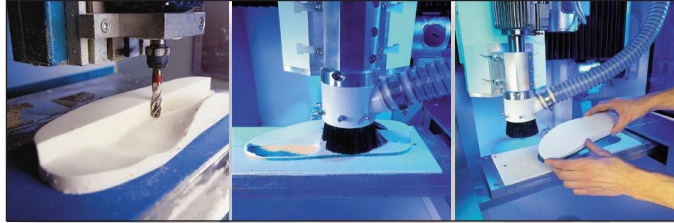


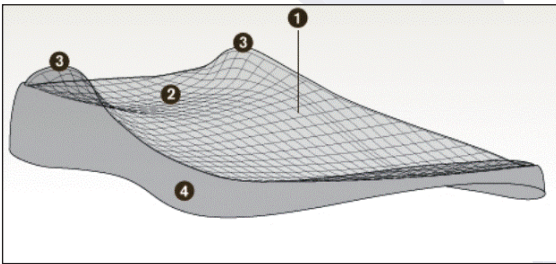
وبناءً على ذلك يتم التعامل مع تبسط القدم والمشاكل البنيوية والوظيفية الأخرى إما من خلال الإرشاد الصحيح أو التمرينات العلاجية الخاصة بكل حالة وقد يستلزم إستعمال حشوات تصحيحية توضع داخل الحذاء.

ويتوفر لدى BIOFOOT أنواع مختلفة من الحشوات التصحيحية والضبابات الطبية العالية الجودة سواء المصنعة مسبقاً أو التي تصنع خصيصاً Custom-Made Insoles لكل حالة حسب الطلب وفي أحدث المختبرات الألمانية على الإطلاق بتقنية CAD-CAM الدقيقة جداً والتي تستعمل أجود المواد الخام الصديقة للجسم وهي الـ Ethyl Vinyl Acetate.



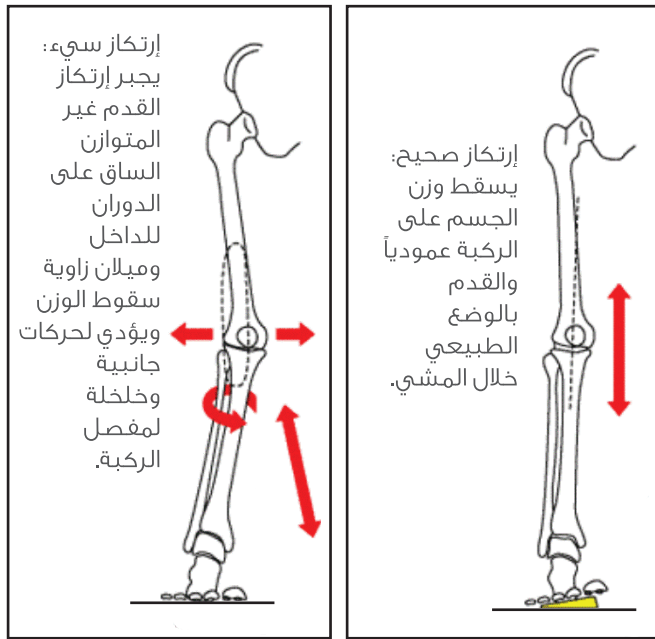
تعتبر القوالب التصحيحية ضرورية لـ :

- تبسط القدم لجميع الأعمار والعيوب الميكانيكية للقدم والكاحل.
- آلام القدم عامة وخاصة آلام أخمص القدم المزمنة.
- مرضى السكري ومرضى الأمراض العصبية الطرفية Neuropathy.
- تقرحات القدم، التهاب مفاصل القدم، الروماتويد والتهاب اللقافات الأخمصية Planter fasciitis.
- بعد عمليات جراحة القدم والركبة والحوض.
- ترفع الأداء الحركي لأصحاب الأعمال الميدانية والرياضيين والعداثين.



تتميز القوالب التصحيحية من BIOFOOT بـ :

- 1 - قوس داخلي ثابت للتحكم بدوران القدم والساق.
- 2 - تجويف عميق يركز خاصية إمتصاص إصطدام القدم بالأرض.
- 3 - بروزات خلفية لضمان الإستقرار الجانبي للقدم أثناء المشي.
- 4 - خيارات عرض القالب متعددة لضمان الملائمة داخل الحذاء.



إرتكاز سيء:
يجبر إرتكاز القدم غير المتوازن الساق على الدوران للداخل وميلان زاوية سقوط الوزن ويؤدي لحركات جانبية وخلخلة لمفصل الركبة.

إرتكاز صحيح:
يسقط وزن الجسم على الركبة عمودياً والقدم بالوضع الطبيعي خلال المشي.

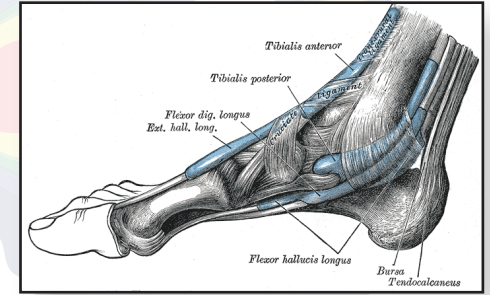
كيف نتعامل مع تبسط القدم Flat foot ؟

هناك العديد من أنواع ودرجات تبسط القدم، فيجب أولاً فحص القدم والتعرف على حالة القدم البنيوية والوظيفية. توفر BIOFOOT أحدث أجهزة الفحص الرقمية في العالم وبتصوير ديناميكي ثلاثي الأبعاد أثناء المشي أو الثبات من خلال كادر متخصص وعالي الكفاءة. يتم الفحص من خلال المشي على منصة فائقة الحساسية تستخلص البيانات وتحلل توازن الخطوة Gait analysis ومناطق الإرتكاز Pressure distribution والذي يعطي إنطباعاً واضحاً ودقيقاً عن حالة القدم الميكانيكية.



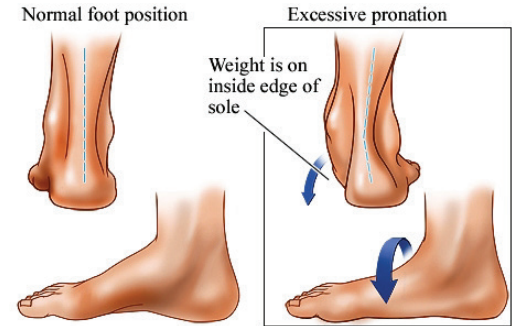
ما هو تبسط القدم Flatfoot ؟

هو الهبوط الكلي أو الجزئي في القوس الداخلي للقدم ويعرف بإسم PesPlanus أو Flat foot حيث تبدو القدم مسطحة على الأرض وقد يرافقها ميلان للداخل ودوران للخارج وهو من المشاكل البنيوية الأكثر شيوعاً خاصة عند الأطفال.



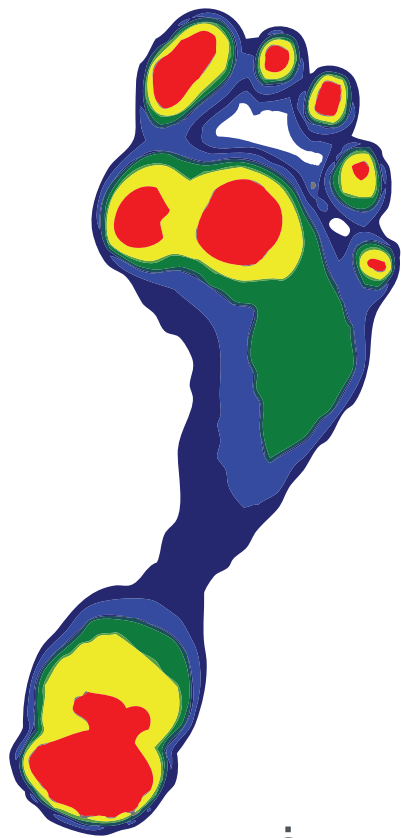
أسباب تبسط القدم:

- ضعف وإرتخاء العضلات والأربطة في القدم والكاحل حيث تميل القدم ويصبح الضغط على منطقة العقب غير متوازن.
- إنتعال الأحذية المبكر عند الأطفال حيث أن ذلك يعيق نمو القدم وتطورها الطبيعي.
- نقص التمرينات العضلية للقدم خاصة في مرحلة الطفولة مثل المشي والركض حافي القدمين .
- خلل في إرتكاز القدم وتوزيع ضغط وزن الجسم مما يسبب خللاً في وظيفة القدم الحركية وقد تتطور الى مشاكل أخرى.
- تشوه بنيوي وراثي أو غير وراثي وتطور غير طبيعي للقدم.
- السمنة المفرطة، إصابات القدم والكاحل المتكررة والحمل.



تأثيرات تبسط القدم:

غالباً ما يتجاوز تأثير تبسط القدم أمام منطقة القدم والكاحل والخلل في وظيفة القدم الحركية كالمشي والركض وغيرها الى مناطق أخرى كالركبتين والحوض والعمود الفقري، ويعود ذلك الى الخلل في إرتكاز القدم وتوزيع وزن الجسم وبالتالي تغيراً مباشراً في أداء المفاصل ووظائفها والمدى الحركي لها مما يؤدي المفصل والأربطة المحيطة به ويعرضه للإجهاد والإهتراء المبكر بالإضافة لقصور أداء الحركة مما يعطي شعوراً بالتعب والثقل البدني.



فحص تبسط القدم والوظائف الحركية

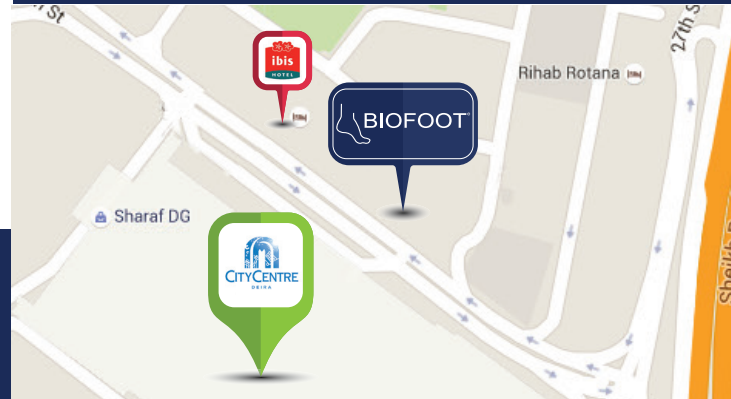
الضبانات الطبية المخصصة
عالية الجودة

CAD-CAM Technology
Custom-Made Orthotics & Footwear
Made in Germany



Sheikh Zayed Road, Al Barsha 1
United Arab of Emirates.
Tel: +971 4 399 8380
Fax: +971 4 295 8509
Mob: +971 52 887 6700
e-mail: info@biofoot-me.com
www.biofoot-me.com

٨٩٣ شارع الشيخ زايد
البرشاء ١ - دبي
هاتف: ٤٣٩٩٨٣٨٠
فاكس: ٤٣٩٩٤٩٠٣
خلوي: ٥٢٨٨٧٦٧٠



P.O.Box 183537 Deira, Dubai
United Arab of Emirates
Tel: +971 4 295 8508
Fax: +971 4 295 8509
Mob: +971 52 887 6700
e-mail: info@biofoot-me.com
www.biofoot-me.com

مركز دبي للتسوق
بور سعيد - ديرة
مقابل ديرة سيتي سنتر
هاتف: ٤٢٩٥٨٥٠٨
فاكس: ٤٢٩٥٨٥٠٩
خلوي: ٥٥٨٨٧٦٧٠



نصائح وتمارين لتبسط القدم:

لقد أثبتت الكثير من الدراسات أهمية التعامل بشكل صحيح مع القدم في السنوات الأولى من العمر، حيث يولد الطفل بقوس مرن أساساً "متبسط" ثم يبدأ بالتطور التدريجي حتى عمر ٤ أو ٥ سنوات وهي الفترة التي تكتمل فيها نمو القدم، لكن يجب الإنتباه لما يلي:

- تجنب إلتعال الطفل للأحذية خاصة في السنتين الأولتين إلا عند الضرورة. ويمكن الإكتفاء بالجوارب فقط بقصد الدفء في المنزل.
- ضرورة تشجيع الطفل على المشي حافي القدمين والمشى إط على الرمل، الحصى الناعم أو العشب، حيث تقوم هذه العملية بتحفيز النشاط العضلي في القدم والكاحل.
- تجنب الحذاء الصلب و ذو الوزن الثقيل.
- إلتنبه لطريقة جلوس الطفل وخاصة جلوس W فإنها تسبب تشوهاً قوامياً في الحوض والركبتين. ومن الأفضل أن يتربع.
- تأكد من أن الحذاء لا يكبر قدم الطفل أكثر من ١ - ١,٥ نمرة كحد أقصى، لذلك من الأفضل شراء الأحذية تدريجياً وليس دفعة واحدة.
- لا تشتري أحذية للطفل إلا إذا كان معك أو إرسم قدم الطفل على ورقة، قم بقصها وإحتفظ بها لتعرف مقياسه بالضبط فقد تتباين قوالب الأحذية حسب مصدر التصنيع.
- يجب أن لا يلبس الطفل أحذية غيره.

كما يمكن تأدية بعض التمرينات البسيطة بقصد تقوية عضلات القدم والساق مثل:

- المشي على مشط القدم لمدة من ١٥ - ٢٠ دقيقة يومياً .
- الوقوف على المشط لمدة ١٠ ثوان ثم النزول ل ٥ ثوان وتكرر من ٥٠ - ١٠٠ مرة يومياً.
- إلتقاط منشفة أو قلم عن الأرض بواسطة أصابع القدم وإبقائها مرفوعة لمدة ١٠ ثوان وتكرر من ٢٠ - ٣٠ مرة.



Move better .. Live happier