

القدم المفلطحة

THE FLAT FOOT

ربما أردت أن أتناول هذا الموضوع لكثرة الأمهات اللاتي يحضرن لاستشارتي خوفاً من تفلطح أقدام صغارهن ، ولكي نفهم التفلطح سنحدثك باختصار عن الصفة التشريحية للقدم .

لو تخيلنا القدم أو ركبنا عظامها نجدها تكوّن قوسين طبيعيين وذلك بسبب شكل عظام القدم نفسها وخلقة الله فيها ، أحدهما قوس طولى أى بطول القدم ، قته عظمة القترعى بالقدم التي تكون مفصل الكاحل مع القصبية ، وقاعدته الخلفية عظمة الكعب وأعمدته الأمامية مشطيات القدم والقوس الآخر عرضى أى بعرض القدم ويكون في مقدمتها تعمله مشطيات القدم . وللمحافظة على هذه الأقواس التي تعطى المرونة للقدم في أثناء المشى والجري والقفز فلها أربطة تقوى كبسولات المفاصل ، وإن ضعفت هذه الأربطة نتيجة للمجهود الزائد في بعض المهن التي

تقتضى الوقوف الطويل كعساكر البوليس والمرضات والمكوجية وغيرهم ، فقد يسقط قوس القدم ، وإن كانت زائدة المرونة ويولد البعض بذلك - فإنها تعطينا القدم فوق المتحركة التي تسقط أقواسها فتتفلطح ، وللمحافظة على أقواس القدم بفاعلية جانا الله بها وهى العضلات التي تحافظ على ميكانيكية أقواس القدم ومنها العضلات الضامة للأقواس ، كالعضلات الموجودة في بطن القدم ، وتمتد من العرقوب أو عظمة الكعب إلى المشطيات فتحافظ على ارتفاع قوس القدم ، ومنها العضلات الرافعة لأقواس القدم ، وتمتد من الساق إلى أسفل عظام القدم لتحافظ على ارتفاعه ، وإذا ضعفت هذه العضلات أو مرضت أو أصيبت بالشلل فإن أقواس القدم تسقط وتتفلطح القدم .

تلك هى الصفة التشريحية للقدم باختصار من ناحية الأقواس وتفلطح الأقدام والمقصود بالقدم المفلطحة The Flat Foot هو سقوط القوس الطولى للقدم ، وكلنا نراه إذا نظرنا إلى القدم من الجنب من الناحية الداخلية ، وعند سقوطه يحدث طبع كامل لبطن القدم عند المشى على الأرض ، بخلاف القدم الطبيعية التي تترك الناحية الداخلية لها دون طبع على الأرض مكان القدم .

أما القوس العرضى بالقدم فعند سقوطه يحدث آلاماً بمشطيات القدم ، وخاصة عند رمس المشطيات بضغطه على أعصاب القدم ماتسميه آلام المشطيات Metatarsalgia وهذا النوع من السقوط للقوس المستعرض بالقدم نسميه سقوطاً بمقدم القدم ، ويكثر في السيدات أكثر من الرجال .

تفلطح القدم وأسبابه :

لتفلطح القدم أسباب كثيرة وأنواع متعددة اختلفت الكتب والمراجع في توصيفها وتبويبها وشرح أسبابها وتحليلها ، وأعتقد أن أبسط تقسيم لها هو ما نشرته في

إحدى المجالات الطبية لأنه يقسم الأسباب والحالات بعد تجميعها على حسب السن تاركاً الأسباب المرضية المعروفة لتفطح القدم الذى يحدث بعد كسور عظمة الكعب أو الذى يتبع الشلل الارتخائى أو الشلل التوترى لعدم توازن العضلات بالقدم ، ولن أطيل عليك فذلك بحث طبي ولكن سأختصره لك لتكون على معرفة بتفطح القدم وأنواعه :

١ - تفطح القدم عند الولادة حيث يولد الطفل بقدم يشبه القارب وهو تشوه معيب واضح وذلك لأسباب خلقية فى وضع عظام القدم وخاصة العظمة التى تعلو قبة قوس القدم عظمة القترعى التى تلتوى لأسفل وتصبح عمودية لتقلب قوس القدم إلى أسفل ليسبب هذا التشوه ، والعلاج جراحى فى هذه الحالة .

٢ - تفطح القدم قبل سن المدرسة أى قبل سن السادسة تقريباً وعادة ما يكون التفطح لأسباب كثيرة ؛ أسباب تحسن من نفسها دون علاج مع النمو الذى يزيل الدهون بطن القدم ، فكل طفل يولد يبدو مفلطح القدمين نتيجة للمخدة الدهنية بطن القدم ، وكذلك لعدم اكتمال الجهاز العصبى الذى يشد العضلات التى تضم الأقواس بطن القدم وترفع الأقواس لأعلى القدم ، ومع النمو تضمر المخدة الدهنية بطن القدم فى الوقت الذى يكتمل فيه نمو الجهاز العصبى الذى يحافظ على توازن القدم وأقواسها ، وعادة لا يكتمل فى الطفل قبل سن الثالثة من العمر ، فلاداعى للقلق أيتها الأم الحنون إلا إذا كان التفطح بدرجة مخيفة .

ومن الممكن أيضاً فى هذه السن أن يكون التفطح سببه تلاصق الركبتين الذى حدثت عنه فى لبن العظام ، ومنه نوع آخر يحدث دون أسباب مع النمو ويستعدله أيضاً استكمال النمو ، وعند تلاصق الركبتين فإن نقل الجسم يتجه إلى الناحية الداخلية من القدم التى تسقط أعمده تحت الضغط فتتفطح ، وعند استعدال الركبتين ينصلح تلقائياً قوسا القدمين .



تفطح بالقدمين ، الناحية اليسرى قبل العملية ، الكعوب منحرفة للخارج وبطن القدم ساقط ، والناحية اليمنى بعد العملية الكعوب قائمة والأقواس عادت والحركة للدخول موجودة ، ولكن لكل حالة مايناسبها من العلاج أو الجراحة

٣ - **تفطح القدمين في سن المدرسة ، والمدرسة تمتد حتى دخول الجامعة .** وفي هذه الفترة من العمر يكون التفطح نوعين : التفطح المتحرك والتفطح الثابت .
والتفطح المتحرك هو الذى يصاحبه استرجاع قوس القدم عند رفع الثقل من عليه كالوقوف والقدم مرفوعة من على الأرض ، وأما التفطح الثابت فهو ما يبقى ثابتاً سواء كانت القدم بالأرض أو مرفوعة عن الأرض ، ويمكن معرفتها بسؤال نجلك بأن يرفع قدمه من على الأرض فإن عاد قوس القدم فهذا هو التفطح المتحرك وإن ثبت وبقى فذلك هو التفطح الثابت .

والتفطح المتحرك نوعان يعرفها الطبيب : أحدهما نتيجة لزيادة مرونة الأربطة وهى القدم فوق المتحركة وتحتاج لوسائد جلدية تفرش في الحذاء ، وأحياناً عمليات جراحية لنقل الأوتار والعضلات للمساعدة على رفع قوس القدم .

والنوع الآخر من التفطح المتحرك هو الناتج عن زيادة خلقية في عظام القدم ، كمعظمة الزورقية الزائدة التى تتصل بها العضلات مباشرة من أعلى دون المرور إلى بطن القدم لترفع القوس . وطبعاً هذا النوع يحتاج إلى جراحة لاستئصال العظمة الزائدة ونقل الوتر المتصل بها إلى بطن القدم ليعمل على رفع قوس القدم .

والتفطح الثابت نوعان : أحدهما لوجود زوائد غضروفية خلقية بالقدم تتحول إلى أعمدة عظمية مع النمو تحدث خللاً في ميكانيكية القدم فتسبب التفطح ، والنوع الآخر يحدث نتيجة لانقباض توترى بعضلات الشظية لسبب غير معروف فينتقل القدم إلى الخارج ويسقط قوسه ، ويكثر العلاج الجراحى في هذا النوع ، فمن تحريك للقدم تحت المخدر العام ووضعه في الجبس محافظين على الأقواس ، إلى نقل للأوتار أو تطويل لها ، وأحياناً تستدعى الحال تثبيت المفاصل الساقطة للمحافظة على أقواس القدم من ناحية ولتبع الآلام من ناحية أخرى .

٤ - التفلطح بعد سن المدرسة أى بعد اكتمال النمو ، وفي هذه الفترة قد تفتطح القدم لأسباب عدة منها كثرة الوقوف وإجهاد عضلات وأربطة القدم كما يحدث في المرضيات ورجال الشرطة والمهن الأخرى التى تستدعى الوقوف طوال النهار ، والزيادة في الوزن وثقل الجسم عامل مساعد على إجهاد القدم ، وخصوصاً إذا كان مصحوباً بدوالي في الساقين ، حيث تركز الدورة وتقل تغذية الأربطة والعضلات بالقدم ، وبما يساعد على التفلطح اكتساب العادات السيئة كالوقوف في أوضاع خاطئة تجعل ثقل الجسم يتجه على الناحية الداخلية من القدم وليس موزعاً على بطن القدم ، وهكذا تتجمع الأسباب ، وفي التجمع قوة تعجل بسقوط القدم ويسأل العلاج .

وفي مثل هذه الحالات نتذكر العوامل والمسببات ، فننصح أول ما ننصح بإنقاص الوزن وعمل رجييم لتقليل الحمل على القدم المجهدة ، وننصح بعمل تمرينات رياضية لتقوية عضلات القدم كالوقوف مثلاً على أطراف الأصابع والمشى في هذا الوضع وانظر لقدمك أمام المرأة في هذا الوضع ، وكيف يعلو قوس القدم بفعل العضلات ، كما ننصح أيضاً بعمل حمامات دافئة وباردة للأقدام لتنشيط الدورة الدموية بها ، وياحبذا لو عولجت الدوالي إن كانت موجودة ، وما أحسن من أن نقلل من الوقوف أو نغير من العمل إن أمكن لتمنع الإجهاد على القدم . وأحياناً ننصح بعمل فرش طبي في الحذاء لرفع بطن القدم ، أما إذا استمرت الآلام بعد ذلك فلا بد من الجراحة لتثبيت المفاصل الساقطة للتخلص من الآلام .

آلام مشطيات القدم

. Metatarsalgia

آلام مشطيات القدم تكثُر في السيدات عنها في الرجال ، وربما يرجع ذلك إلى ضعف أربطة القدم ومرونتها ، وربما لبس الحذاء ذى الكعب العالى يساعد على سقوط مقدم القدم ورءوس المشطيات ، مما يضغط على أعصاب القدم ويسبب آلاماً على المشطيات وأصابع القدم .

ويمكن تقليل الآلام بعمل فرش مناسب بوسادة جلدية أمامية لرفع مقدم القدم ورءوس المشطيات بوضعه في الحذاء ، وأحياناً تستدعى الحالة الجراحة لوجود عقدة عصبية بين رءوس المشطيات تسبب هذه الآلام وبعد استئصالها يخف الألم .

الروماتيزم والمفاصل

الروماتيزم كلمة عامة تطلق على الآلام بالمفاصل والعضلات ، ولكنها ليست بالكلمة العلمية الدقيقة ، ولقد انطلقت من مرضين خاصين بالمفاصل الحمى الروماتزمية والحمى الروماتيدية ، هذا من ناحية ومن ناحية أخرى ليس كل ألم بالمفاصل أو العضلات هو روماتيزم ، فربما يكون من مرض النقرص ، أو التهابات الأعصاب ، أو الالتهاب التيبسى للعمود الفقري ، ومن أجل ذلك سنوضح بعض هذه الأمراض أو ما يطلق عليها بالروماتيزم لنعرف القليل عن أنواعها فكثيراً ما نسأل عنها .

الحمى الروماتزمية Rheumatic Fever

هى حمى تصل درجة احمراره فيها إلى ٣٩ درجة مئوية ، وتصيب المفاصل

الكبيرة من الجسم كمفصل الركبة أو الكتف أو الفخذ حيث يتورم المفصل من الارتشاحات بداخله وانسكاب السائل الزلالي به ، ومن خصائص هذه الحمى الروماتزمية أن يبدأ المفصل وتحتق الارتشاحات ويعود إلى طبيعته تماماً دون تخلف أى عجز ليشقل التورم والارتشاحات إلى مفصل آخر وهكذا ، ولكنها عندما تترك المفصل المصاب تتركه سليماً دون تشوه أو تيبس في حركاته بخلاف الحمى الروماتيدية التي تترك آثارها وبصماتها على المفاصل .

وتستجيب الحمى الروماتزمية استجابة حسنة وبسرعة إلى أقراص السلسلات كالإسبرين وغيرها ، مما يجعلنا نأخذها اختباراً لتشخيص هذه الحمى .

والخوف من الحمى الروماتزمية في سن الطفولة أن تصل إلى القلب فتصيب صمامته وخاصة المترالي والأورطى فتصيبه بضيق أو اتساع مما يؤثر على قوته لتصل به في النهاية إلى الهبوط ، والخوف كما ذكرت يكون في سن الطفولة ولاخوف من ذلك على الكبار ، فهي لاتضر ولا تؤثر على قلوبهم ، ومن مضاعفات هذه الحمى أيضاً مما يصيب العضلات من حركات عصبية لا إرادية نتيجة لتأثر المخ بها ونسبها كوربياً .

وليس للحمى الروماتزمية سبب معروف وأكد ، فهي ليست نتيجة لميكروب معين يمكن عزله وزرعه من المفصل المصاب ، وليست بسبب حساسية لنوع معروفة من أنواع الحساسية يمكن تفاديه ومنعه ، ولكنها نوع من أمراض الحساسية الذاتية بالجسم غير معروفة السبب والمصدر ، نطلق عليها أمراض المناعة الذاتية

Auto immune diseases

الملاج :

لما كانت الحمى الروماتزمية تستجيب بسرعة إلى السلسلات فإننا نعطيها بكميات

مناسبة لهدأ المفاصل وتخفي الارتشاحات ، ولكن الخوف أن تصل إلى صمامات القلب في سن الطفولة ، ومن الممكن أن نتجنب ذلك بفضل التقدم العلمي واستخدام الكورتيزون الذي يقلل أو يمنع تلف الصمامات ، ولكن ذلك لا بد أن يكون تحت إشراف طبيب القلب المختص ، لتفادي الأعراض الجانبية للكورتيزون .

ولما كانت الحمى الروماتزمية تحدث أحياناً بعد التهابات اللوزتين والحلق ينصح بعض الأطباء باستئصال اللوزتين واللحمية خلف الأنف كروتين ، ولكن الأصح بعد التأكد من كونها بؤرة صديدية تضر بالجسم ولا تنفع ، لأن اللوزتين الطبيعيتين تكونان خطأً دفاعياً للجسم في الحلق ضد الميكروبات .

أما إذا وصلت للقلب وسببت ضيقاً في الصمام المتريالي فالحمد لله لقد تقدمت جراحة القلب والصدر وأصبح من المستطاع توسيع هذا الصمام بعمليات القلب المقفول ، ويعتبرها جراحى القلب الآن عملية بسيطة بالنسبة للعمليات الكبيرة - عمليات القلب المفتوح لاستبدال الصمامات التالفة - والحمد لله أنها تعمل في مصر وبنجاح ، مما يسهل العلاج للمواطنين ، أما عمليات زرع القلوب فلم تعمل بعد في مصر ، وأعتقد لأسباب دينية أكثر من إمكانية .