

علل بدشکلی اندام و خستگی بچه‌ها

در صورتیکه کف پا صاف باشد گرچه کنار داخلی پاکم و بیش بازمین تماس پیدانمیکند ولی بر حسب شدت عارضه در این موارد کنار داخلی کف کفش و پاشنه آن معمولاً " سریعتر از کنار خارجی آن سائیده میشود. عللی که باعث صافی کف پامی شود عبارتند از: رژیم غذایی نامتعادل، پوشیدن کفش نامناسب خستگی و عدم رعایت بسیاری از قوانین بهداشت شخصی. در اشخاصی که بعلت شغلی بایدا ساعات متعددی بدون هیچ استراحتی روی پا بایستند احتمال پیدایش عارضه صافی کف پا زیادتر است. زیرا وارد شدن فشار بیش از اندازه روی رباطهای کف پا باعث کشیده شدن آنها می شود و باین ترتیب است که در بالغین قوس کف پا صاف میشود و موجب چرخش پابطرف داخل میگردد.

کسانیکه پای مسطح دارند معمولاً " در موقع راه رفتن پای خود را بطرف خارج می چرخانند و در قدمهای آنها لغزش و عدم ثبات مشهود است.

درمان اگر در مراحل اولیه انجام گیرد

حسن اخوان معلم بهداشت مدارس خدمات همدمان عضو انجمن بهداشت ایران

بدشکلی پاها

پاهای قسمتی از سیستم استخوانی عضلانی اندام تحتانی است. اگر کودکان با پای درست و بی عیب متولد می شوند، ولی چندی بعد شاید حدود ۷۵٪ آنها بدشکلی‌هایی در پاهای پیدا میکنند.

استخوانهای کف پا بطور طبیعی بشکل دو قوس است که میتواند وزن بدن را بطور بسیار موثر و خوبی تحمل نماید و در موقع راه رفتن جهش و نرمش لازم را به قدمها بدهد. این دو قوس که یکی طولی و دیگری عرضی است بوسیله رباطهای بین استخوانی پا نگهداری می شوند. هنگامیکه این قوس هابطور صحیحی تشکیل شوند وزن بدن بخوبی روی آن توزیع میگردد. در وضع ایستاده بعلت وجود این قوسها بطور طبیعی قسمت میانی کنار داخلی کف پا بازمین تماس پیدانمیکند.

موفقیت آمر خواهد بود. برای هنگام لارم است که در درجه اول به عوامل ترمو ژنیک بهداشت ارتقیل بستن کفش مناسب و استراحت باها احتیاط از خسد کردن بیشتر آنها توجه شود. اما دانستگتن مناسب کشتی است که با سوزن احتیاطنشار در درون آن جای گیرد. پس سرانگشتت وسوک کفش حدود یک سانتسرم نامند وجود داشته باشد. دورباشند و با حدار داخل پا طوری در تماس باحدار کفش باشد که نامطلوبای در بین آن احتیاطنکند. شماره داخل کفش باید همنتم بوده و با احتیاط آن طوری باشد که روی پنجه شخص فشار وارد نیاورد. بینگی پاشنه بقدر کافی باشد تا تعادل بدن را بحوسی حفظ کرده و ارتفاع آن حدی باشد که سدن را بجلوخم کند.

ورزشهای ویژه ای مانند احام سوگند سوان هم در وضع اساده و هم در حالت تشنه انجام داد. مثلا " ورزشهای اساده عبارتست از راه رفتن روی نوک پا یا خالیکد کف پا کاملا "داخل سنایل ناشدوشند کردن پاشنه از زمین وبازین آوردن آن در حالیکه وزن بدن بکنار خارجی پا وارد شود.

ورزش مناسب در وضع تشنه عبارتست از بالا آوردن کنار داخلی پاها در حالیکه رابوها نزدیک هم و پاشهها دورا هم نگاه داشتند شود. گذاشتن یک رابو روی زانوی دیگر و نگاه داشتن پادر وضع جرخش بداخل.

خاراندن ساق پای یکطرف بانگشت شست پای مقابل در حالیکه پاها بخوسی بداخل جرخیده باشند. برداشتن اشیاء کوچک مثل مداد از زمین بانگشتان پا.

در مراحل پیشرفته تر باید از وسایل مکانیکی استفاده شود و باین ترتیب وزن بیشتری روی کنار خارجی پا وارد آورد.

بدکسانی که به صافی کف پامبتلا شده اند باید طرز راه رفتن و ایستادن صحیح را آموخت تا بطریقی بایستند که وزن بدن روی کنار خارجی پا وارد شود و طوری راه بروند که نوس مقرر داخلی مانند فنر به قدم آنها نرمش بدهد.

خستگی

خستگی را یک نوع فرسودگی مغز و بدن همراه با پائین آمدن قدرت کار میدانند که محصول کوشش مداوم فیزیکی یا مغزی است. نشانه های زیر برپیدایش خستگی در دانش آموزان دلالت دارد:

کم شدن توجه، بیعلاقگی، عدم توانایی برای تمرکز، کم شدن موقت حافظه، تنزل در کیفیت کار و کودنی ظاهری. عارض شدن دهان دره و خمیازه خواب آلودگی و چرت زدن از علائم درجات شدید خستگی است.

در دانش آموزان خسته تمامی عضلات بحالت انبساط درمی آید و شل بنظر می رسد و در نتیجه صورت فرد بحالت خاصی پیدا میکند و ممکن است در زیر چشم او ورم پیدا

شود. بعلت شل شدن عضلات گردن
و ستون مهرهای، سروتنه ممکنست بجلوبیفتند. یک
آزمایش ساده برای تشخیص خستگی این
است که به کودک گفته شود دستها را بالا
آورد و بطور مستقیم در جلونگاه دارد
بطوریکه کف دست رویه زمین باشد، در این
صورت مشاهده میشود که کف دست بخصوص
شست بطرف پائین متمایل میگردد.

برای جلوگیری از ایجاد خستگی بی-
مورد بخصوص در کودکان مدرسه‌ای رعایت
شرایط زیر ضروری است:

- همه عواملی که برای نگهداری سلامت
عمومی بدن لازم است در جلوگیری از
خستگی دخالت دارند مانند رژیم غذایی
کافی و متعادل، خوب کار کردن غده مترشحه
داخلی و خارجی، ورزش و استراحت کافی
و بالاخره خواب کافی که بسیار اهمیت
دارد.

- برنامه آموزشگاهها باید بطوری تدوین گردد
که کودک را خسته و کسل نکند. طول ساعات
درس با سن و ظرفیت روانی کودک متناسب
باشد.

- ساعات دروس نظری و مشکل که احتیاج به
فکر بیشتری دارد باید کوتاه تر از ساعات
دروس عملی باشد و حتی الامکان در پیش از
ظهر در نظر گرفته شوند و درس بعد از آن به
درس قبلی شباهت نداشته باشد. زیرا
درسهای غیر مشابه هریک احتیاج به مرکز
مختلفی در مغز دارد. در فواصل دروس باید

ساعات مناسب برای تفریح در نظر گرفته
شود.

- شرایط محیطی مدرسه هم در ایجاد
خستگی اهمیت دارد. از مهم ترین این
عوامل تهویه صحیح، حرارت و رطوبت
مناسب محیط، روش گرم کردن اتاق و نور
آن است. نور نادرست بر روی کیفیت
و کمیت بازده شاگردان مؤثر است و ب فشار
عصبی می افزاید و ایجاد خمودگی و کسالت
میکند. و میز و نیمکت نامناسب نیز کودک را
مستعد خستگی مینماید.

شاگردی که خسته است استفاده چندانی از
درس نمی برد از این رولازم است که آموزگار
دائماً "منوجه بروز علائم خستگی در
شاگردان خود باشد و باید دقت کند که
شاید عیبی در شرایط کلاس وجود دارد مثلاً"
گرمای زیاد و یا کافی نبودن تهویه، نور غیر
کافی، میز و نیمکت نامناسب یا
طولانی بودن مدت درس و جالب نبودن آن
سبب خستگی شده است.

آموزگار باید شاگردی را که زیاد تراز
دیگران خسته بنظر می آید به پزشک
آموزشگاهها معرفی کند تا از او معاینات
فیزیکی بعمل آورد و بخصوص وضع تغذیه،
بینائی و شنوائی او را بررسی کند و از ساعات
خواب او و ابتلاء به بیماری در این اواخر و
شرایط منزل و انجام کارهای زیاد خانسه
و یا تکالیف مدرسه در منزل جویا شود.