

## عنوان مقاله:

اقدام پژوهی: چگونه توانستم با راهکارهای علمی نوین، مشکلات کف پای صاف چند تا از دانش آموزانم را برطرف نمایم؟

## محل انتشار:

سومین کنفرانس ملی مطالعات کاربردی در فرآیندهای تعلیم و تربیت (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 22

## نویسنده:

پروانه غریب شی - کارشناسی ارشد، علوم ورزشی، گرایش آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی، دانشگاه اصفهاناداره آموزش و پرورش شهرستان خاتمیرزا، متوسطه اول کوثر ده صحرا

## خلاصه مقاله:

یکی از عارضه های مهم در بین کودکان و نوجوانان کف پای صاف است. بی شک عارضه کف پای صاف خیلی مهم است و این در حالی است که از سوی والدین و نوجوانان جدی گرفته نمی شود. این عارضه در مناطقی که فقر اجتماعی بیشتری وجود دارد بیشتر است و بسته به سطح زندگی مردم متفاوت است. در برخی موارد مشاهده می شود بیشتر نوجوانان و کودکان با پای برهنه روی سطح سخت بازی می کنند و این عامل مهمی در ایجاد این عارضه است. مخصوصا برای کودکان خردسال این موضوع بسیار مهم تر است. بیان مساله شناخت بدشکلی ها و حرکات اصلاحی شاخه ای از تربیت بدنی به شمار می رود که درصدد اصلاح و برطرف کردن ضعف ها و ناهنجاری های مختلف عضلانی، ارگانیکی و هماهنگی و تعادل با استفاده از حرکات و برنامه های دقیق و اصولی ورزش می باشد. در کلاس هایم متوجه شدم که چهار تا از دانش آموزانم (رخساره جهانی، زهرا آبیپیکر، نگار صادقی و هانیبه صادقی) به این عارضه مبتلا هستند. کف پای صاف مشکلی است که در آن بیمار قوس های استاندارد در کف پا را ندارد. قوس کف پا نیروهایی که از طرف زمین به بدن وارد می شود را کاهش میدهد و اجازه نمی دهد همه ی نیروها به بدن وارد شود اما در افرادی که کف پای صاف دارند، نیروی زیادی به دلیل نداشتن قوس پا به سمت بدن وارد می شود و در دراز مدت می تواند باعث بروز عوارضی در تمام مفاصل بدن خصوصا ستون فقرات گردد. انتخاب موضوع مورد نظر زمانی مرا متوجه خود کرد که در ابتدای سال فرم های سلامت را در اختیار دانش آموزانم دادم متوجه شدم که چهار تا از دانش آموزانم از دانش آموزان دارای مشکل کف پای صاف می باشد حتی در زمان دوییدن ابراز درد و شکایت از پای خود می کرد. روش کار: در پژوهش نیمه تجربی حاضر تعداد 4 دانش آموز مبتلا به ناهنجاری کف پای صاف وضعیتی بصورت هدفمند تحت تمرینات اصلاحی، قرار گرفتند. از تمامی نمونه ها آزمون شاخص استاهلی و آفت ناوی به منظور بررسی پاسچر کف پا، آزمون تعادل وای به منظور بررسی تعادل پویا، آزمون سیستم امتیازدهی خطای فرود به منظور بررسی تعادل ایستا و از گونیامتر برای ارزیابی حس وضعیت مفصل مچ پا استفاده شد. برنامه های تمرینی به مدت هشت هفته و سه جلسه در هفته و هر جلسه 30 تا 60 دقیقه انجام شد. یافته های پژوهش: نتایج حاصل از تمرینات ترکیبی با rmt نشان داد 8 هفته تمرینات اصلاحی و تمرینات ترکیبی بر پاسچر پا، تعادل ایستا و پویا و حس وضعیت دانش آموزان دارای کف پای صاف تاثیر دارد. نتیجه: نتایج پژوهش حاضر نشان می دهد که هشت هفته تمرینات اصلاحی و تمرینات ترکیبی متشکل از تمرینات اصلاحی و تمرینات عصبی عضلانی واکنشی به طور معناداری باعث بهبود قوس طولی داخلی پا، بهبود حس وضعیت مفصل مچ پا و بهبود تعادل ایستا و پویا در دانش آموزان دختر دارای کف پای صاف وضعیتی شده است. همچنین مشاهده شد که تمرینات ترکیبی در بهبود حس وضعیت و تعادل ایستا و پویا اثر بخش تر از تمرینات اصلاحی بوده است. در نتیجه با توجه به احتمال کاهش تعادل و همچنین وجود ضعف در حس وضعیت به دنبال ناهنجاری کف پای صاف پیشنهاد می شود در اصلاح این ناهنجاری از تمرین ...

## کلمات کلیدی:

کف پای صاف، دانش آموزان، راهکار، بهبود

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1843466>

