



जानकारी

फ्लैट फुट / चपटे पैर / सपाट पैर

प्रश्न -मेरे बच्चे के फ्लैट पैर हैं, क्यों होता है ऐसा?

उत्तर- फ्लैट पैर एक ऐसी स्थिति है जहां पैरों के तलवे चपटे/समतल होते हैं। चलते समय, ऐसा प्रतीत होता है जैसे-पूरा पैर जमीन पर सपाट आराम कर रहा है।

छोटे बच्चों के बहुमत में और साथ ही 20 प्रतिशत से अधिक वयस्कों में फ्लैट पैर सामान्य हैं। इसे लचीला सपाट पैर कहा जाता है, क्योंकि आर्च को तब देखा जा सकता है जब पंजो पर खड़ा हो, इस तरह का फ्लैटफीट दर्द रहित होता है।

कुछ मामलों में, फ्लैट पैर हड्डियों, मांसपेशियों, नसों की अंतर्निहित असामान्यता का संकेत हो सकता है या कुछ प्रकार के गठिया के कारण हो सकता है। इन मामलों में, फ्लैटफुट आमतौर पर Rigid/टोस होता है, जिसका अर्थ है कि पैर के आर्च को पंजो पर खड़े होने पर भी नहीं देख सकते। ये विकार अक्सर दर्दनाक होते हैं।

प्रश्न - क्या मेरा बच्चा अपने सपाट पैरों से बड़ा होगा?

उत्तर- लचीले फ्लैटफुट वाले 80% से 90% बच्चे इससे बाहर नहीं निकलते हैं। छोटे बच्चों में, पैर का आर्च आमतौर पर मौजूद होता है, लेकिन अस्पष्ट होता है क्योंकि इस उम्र में पैर सामान्य रूप से काफी गोल-मटोल होते हैं। आर्च आमतौर पर जीवन के पहले दस वर्षों के दौरान विकसित होता है। शेष 10 से 20% बच्चों में, फ्लैटफुट किशोरावस्था और वयस्क जीवन में जारी रह सकता है।

प्रश्न - क्या मेरे बच्चे को कोई टेस्ट करवाना होगा?

उत्तर- लचीले फ्लैटफुट का निदान केवल आपके बच्चे के पैरों और पैरों की जांच करके किया जा सकता है। आमतौर पर, किसी भी जांच की आवश्यकता नहीं होती है। हालांकि, अगर फ्लैट पैर दर्द से जुड़े हैं, या कठोर हैं, या कुछ तंत्रिका मांसपेशियों की समस्या के संकेत हैं, तो आपका डॉक्टर एक्स-रे या अन्य परीक्षणों के लिए कह सकता है।

प्रश्न - क्या सपाट पैरों का कोई इलाज है?

उत्तर- अधिकांश सपाट पैर दर्द रहित होते हैं और किसी भी उपचार की आवश्यकता नहीं होती है। लचीले फ्लैट पैरों वाले बच्चों में ब्रेसिज / जूता आवेक्षण / विशेष जूते की कोई आवश्यकता नहीं है।

फ्लैटफुट वाले कुछ बच्चों में, काल्प की मांसपेशियों की कुछ जकड़न भी होती है, जो दर्द का एक स्रोत हो सकती है। यदि यह जांच में पाया जाता है, तो आपका डॉक्टर इन मांसपेशियों को सुधारने के लिए कुछ सरल अभ्यासों की सलाह देगा, जिन्हें एडी की हड्डी में खिंचाव के अभ्यास के रूप में जाना जाता है।

फ्लैट पैरों वाले बड़े बच्चे और किशोर कभी-कभी आर्च दर्द की शिकायत करते हैं। आर्च का सपोर्ट करने के लिए नरम जूता आवेक्षण उनके लिए सहायक हो सकता है। स्पोर्ट्स शूज जिसमें इन-बिल्ट आर्क सपोर्ट होता है, काम भी करता है। महंगे कस्टम-निर्मित ब्रेसिज या विशेष जूते की कोई आवश्यकता नहीं है।

प्रश्न - क्या एथलेटिक्स या नियमित गतिविधियों के दौरान फ्लैट पैर मेरे बच्चे के दर्द / परेशानी का कारण बन सकते हैं?

उत्तर- फ्लैट पैर वाले अधिकांश बच्चों और वयस्कों को कोई दर्द या असुविधा नहीं होती है। वे सभी नियमित गतिविधियों को करने में सक्षम हैं और यहां तक कि खेलों में भी भाग लेते हैं।

प्रश्न - क्या मेरे बच्चे के फ्लैट पैर उसे खेल खेलने या किसी नौकरी में शामिल होने से रोकेंगे?

उत्तर- कई पेशेवर एथलीट हैं जिनके फ्लैट पैर हैं। फ्लैट पैर आपके बच्चे को किसी भी खेल को खेलने से नहीं रोकेंगे।

हालांकि आर्मी पुलिस भर्ती में उन्हें कभी कभार रिजेक्ट किया जा सकता है।

- यह दस्तावेज माता-पिता और परिवारों की सामान्य/आम समझ के लिए है।
- यहां दी गई जानकारी उचित चिकित्सा मूल्यांकन और उपचार को विकल्प के रूप में प्रतिस्थापित नहीं करता है।
- किसी भी सलाह व उपचार के लिए कृपया सम्पर्क करें।

बाल हड्डी रोग विभाग / पीडियाट्रिक आर्थोपैडिक. के0जी0एम0यू, लखनऊ।