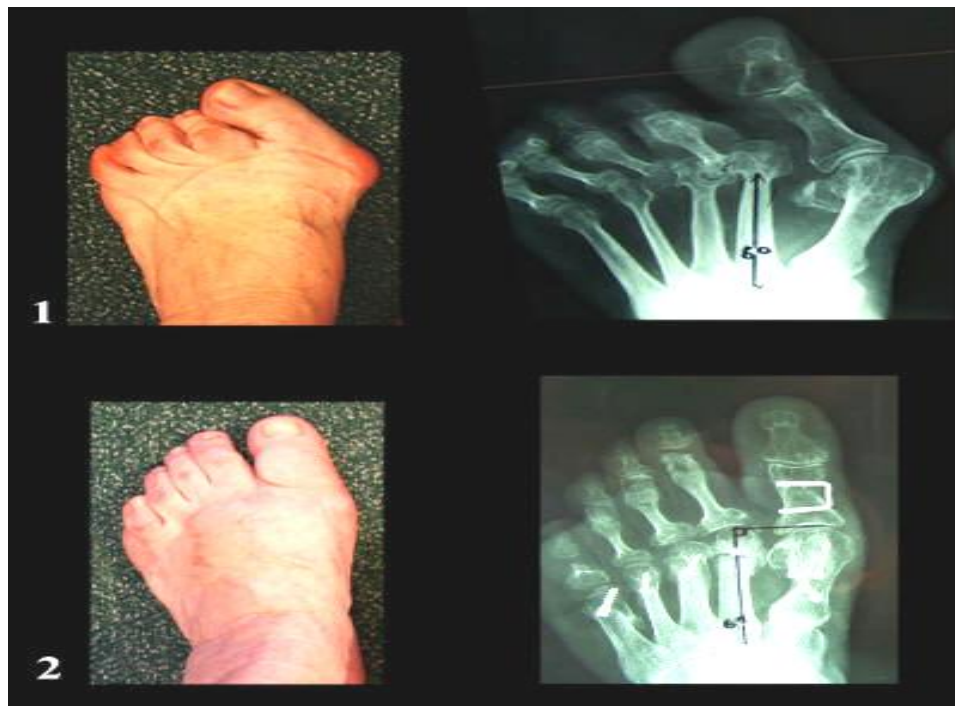


## در باره هالوکس والگوس ( انحراف شست پا)

### چه می دانید؟



هالوکس والگوس (Hallux Valgus) ،نوعی تغییر شکل است که در آن انگشت شست پا انحراف پیدا می کند. این ناهنجاری معمولاً با برجستگی مشخص در سطح داخلی مفصل شست پا همراه است. همچنین یک برجستگی استخوانی در طرف داخلی سر متاتارس اول به وجود می آید که معمولاً در اثر فشار و التهاب، روی آن بورس تشکیل شده است و علایمی نظیر تورم، قرمزی، و حساسیت در لمس روی آن دیده می شود.

## علل مؤثر در ایجاد هالوکس والگوس:

- عوامل ارثی
- استفاده از کفشهای تنگ و باریک
- پهن و طویل شدن تدریجی پاها
- افزایش سن

اغلب به همراه هالوکس والگوس، استئوآرتریت هم دیده می شود.

## درمان:

نوع درمان به سن بیمار، شدت علائم، و میزان تغییر شکل بستگی دارد.

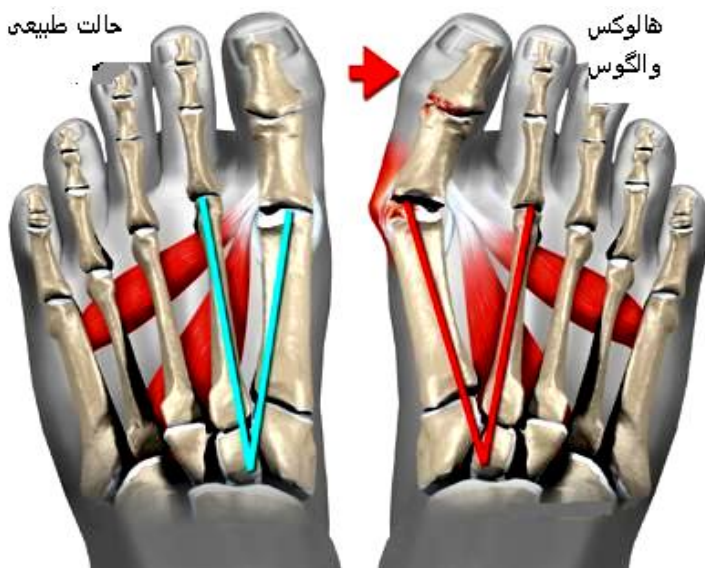
✓ مهمترین اقدام درمانی پوشیدن کفشهای متناسب با شکل ظاهری پاست

تا اینکه بر روی قسمت برجسته فشار وارد نشود.

✓ تزریق کورتیکواستروئید به داخل مفصل، التهاب حاد مفصلی را کنترل می کند.

✓ در صورت عدم درمان با موارد فوق، برای بهبود عملکرد و شکل ظاهری پا لازم است به کمک جراحی،

بونیون برداشته شود و امتداد انگشت اصلاح شود.



## مراقبت بعد از عمل:

✚ بعد از عمل ممکن است در ناحیه عمل درد احساس کنید که برای تسکین آن از مسکن استفاده می شود.

✚ تورم و درد ناحیه عمل با بالاتر قرار دادن از سطح قلب کاهش پیدا می کند.

✚ به وضعیت حس و حرکت و گرم بودن انگشت پای خود توجه کنید. در صورت احساس گزگز و بیحرکتی یا

سردی بیش از حد انگشت حتماً به پرستار اطلاع دهید.

✚ بعد از عمل می توانید از حرکات نرمشی مثل خم و راست کردن انگشت استفاده کنید.

✚ از کفشهای راحت که فشار زیاد به پاهایتان وارد نمی کنند استفاده کنید.