פתולוגיות נפוצות בכף הרגל

1.קריסת הקשת - Rare foot varus

2.דורבן / plantar fasciitis

3.Neuroma - לחץ על עצב בגלל נעל שיוצרת לחץ בין ה-2nd MT לבין ה-3rd MT.

4.hallux valgus - כאשר כף הרגל בפרונציה, ה1st MT גדל ויוצא החוצה. ה halluxעצמו משנה זווית וישנן רצועות שמחזיקות אותו. זה כואב בעיקר בשל המגע התמידי עם הנעל.

5.רגלי X / O

6. Plantar flexion first ray - מצב בו הMT נמוך מדי ובזמן ההליכה הוא כמעט ולא עולה (אלא מגיע רק למרכז).

7. Dorsi flexion first ray - כאשר ה-1st MT למעלה מדי ביחס לשאר האצבעות.

8. שוני באורך רגליים / צניחת אגן - יגרמו לפרונציה באחת מכפות הרגליים.

איך אפשר לתקן בעיות אלו עם מדרס?

1.קריסת קשת - למלא את הקשת

2.דורבן - הגבהה מעט לפני האזור הכאוב והפחתת לחץ מהנקודה הבעייתית.

3. לחץ על עצב - שמים wedge בצורת עיגול שיגביה מעט את האזור ויפריד בין ה-2nd ל-3rd MT.

ניתן להוסיף קו דק של wedge בשביל ליצור הפרדה ביניהן.

4.hallux valgus - רצוי להרים את האזור שמתחת ל hallux valgus מעט מאוד על מנת לא להביא את הרגל לסופינציה מוגזמת שתעלה סיכון לנקע. במידה ואין הרבה תנועה של ה hallux כלפי מעלה, ייתכן ועדיף לא להגביה בכלל.

מטרת המדרס במצב כזה היא להרים את האזור וליישר מעט את הvalgus. המדרס לא יכול לתקן את העיוות, אך כן למנוע מהמצב להחמיר.

5. רגלי X - הגבהה מדיאלית. רגלי O - הגבהה לטראלית

6. Plantar flexion first ray - wedge מתחת לשאר הMT.

7. Dorsi flexion first ray - wedge מתחת ל 1st MT.

8. שוני באורך רגליים / צניחת אגן + אחת מכפות הרגליים בפרונציה - נסדר פרונציה וניתן הגבהה לרגל הרלוונטית.

בדיקות שהמשטח צריך להריץ

1.מידת הלחץ בכל אחד מהאזורים הרלוונטיים.

2.מנח ניטרלי - גובה קשת, פרונציה / סופינציה של העקב (varus/valgus או ER/IR), פרונציה / סופינציה של הMT.

3.כאב בנקודות שונות שמופעל עליהן לחץ.

\*\*ברגע שמטופל עם קריסה של הקשת דורך על המשטח, חשוב שתינתן התנגדות מסוימת באזור הקשת על מנת להבין האם באמת ישנה השטחה או שלמעשה מדובר בשכבת שומן שעלולה לגרום למבנה תקין להראות לא תקין.

\*\*אסטריקס

מנח רצוי

מנח ניטרלי - רצוי לבדוק גם בהתאם למיקום הברכיים והאגן. (רלוונטי לקלינאי ולא למשטח עצמו).

60% משקל בחלק אחורי של כף הרגל ו-40% בחלק קדמי.

420 בין הSTJ למישור ההוריזונטלי ו-160 יחסית למישור הסגיטלי.

חלוקה לאזורים

\*\*הפרש מקסימלי - הערכה בס"מ - לבדוק על המטופלים.

דברים נוספים שחשוב לבדוק / לשים לב אליהם:

בעמידה מסתכלים על גובה הכתפיים, גובה האגן, מנח הפיקות וגובהן.

חשוב להתייחס לזוויות קריסה שונות כמו hallux valgus.

כדאי לבקש מהמטופל לכופף את הברך ולהרים לו מעט את הקשת בכף הרגל על מנת להבין עד כמה המפרקים נוקשים ועד כמה ניתן לשחק עם המנח על ידי המדרסים.

חשוב להביא את הברך למנח התקין שלה (ללא נטייה לאחד הצדדים) ולראות האם המנח גורם לקשת להיות תקינה / גבוהה. אם הקשת תהיה גבוהה מדי זה מצריך מילוי נוסף.

**אסטריקס** בהתאם לתלונת הכאב של המטופל. גם בדיקת שיווי משקל על רגל אחת יכולה להוות אסטריקס טוב.

לצורך קביעת עובי המדרס בכל צד - מה ההפרש המקסימלי בגובה בין הצד הלטראלי למדיאלי (היחס ביניהם).

גובה בכל אחד מהאזורים