



# القدم المسطحة (الفلات فوت) عند الأطفال



**ANUH**  
مستشفى النجاح الوطني الجامعي  
An - Najah National University Hospital



## ما هي القدم المسطحة عند الأطفال؟

**القدم المُسطَّحة (Flat foot)** تعني غياب القوس من الناحية الجانبية الداخلية للقدم؛ بحيث يكون باطن القدم مسطحًا أو مفلطحًا، وتوجد هذه الحالة طبيعيًا في قدم الأطفال حيث قوس القدم لم يتكون بعد، ومع تطور نمو الطفل يحدث نمو في عضلات وأوتار القدم التي تشد باطن القدم ليبدأ تكون هذا القوس بعمر 2 - 3 سنوات، وينتهي بعمر 10 سنوات، وتظهر حالة القدم المسطحة واضحة للأهل عند وقوف الطفل، بحيث عندما يقف يصبح سطح القدم ملامس للأرض.

## أنواع الفلات فوت عند الأطفال:

**1. الفلات فوت المرن (Flexible flat foot)** وهو ظهور قوس القدم حين رفعها أثناء جلوس أو استلقاء الطفل، واختفاؤه عند الوقوف والمشي ويسمى أيضًا الفلات فوت اللحمي وهو أكثر أنواع الفلات فوت شيوعًا بين الأطفال وبالغين ويصيب كلا القدمين. وكما في الفلات فوت عند الكبار لا يحتاج هذا النوع إلى علاج.

**2. الفلات فوت الصلب (Rigid flat foot)** وهو اختفاء قوس القدم تمامًا في جميع أوضاعها وملامسة القدم بشكل كامل لسطح الأرض مع الشعور بالألم أثناء المشي والوقوف وتصلب القدم وعدم استجابتها للحركة وهذا النوع والمسمى أيضًا بالفلات فوت العظمي ينتج عن التعرض لإصابة بالغة في عظام القدم أو الإصابة بأمراض تؤثر على القدم. وقد يظهر في قدم واحدة أو في كلتا القدمين.



## أعراض القدم المسطحة (الفلات فوت) عند الأطفال:

لا تظهر على معظم الناس أي اعراض مرتبطة بالقدم المسطحة ولكن بعض الأطفال يشكون من:

- شعور الطفل بالألم في القدم أو الكاحل عند المشي أو الوقوف لفترات طويلة والانسحاب من الأنشطة الرياضية، وميل الطفل للجلوس والراحة.
- اتجاه القدمين للخارج (Out toeing).
- عدم اتزان الطفل أثناء المشي وظهور عرج خفيف.
- ظهور تورم في الجهة الداخلية للقدم.
- صعوبة ارتداء الأحذية والشكوى من ارتدائها، مع ملاحظة اهتراء الحذاء سريعًا خاصة من الجهة الداخلية.
- تشنج وصلابة في القدم وعدم استجابتها للحركة.
- محدودية نطاق حركة الكاحل وعدم قدرة الطفل على تحريك قدمه لأعلى أو لأسفل.

**وفي حال ظهور هذه الأعراض يجب عرض الطفل على اختصاصي جراحة عظام الأطفال**



## تشخيص الفلات فوت عند الأطفال

يتم تشخيص الطفل في العادة من قبل والديه ويجب عرض الطفل على الطبيب في حالة ظهور الفلات فوت بصورة مفاجئة ولم يكن موجودًا من قبل خاصة بعد التعرض لإصابة أو حادث، كذلك عند ظهور أيًا من الأعراض السابق ذكرها وخاصة شعور الطفل بالألم عند المشي.

يراقب الطبيب حركة الطفل ومشيته وشكل قدميه عند الوقوف، ويطلب الاطلاع على تاريخ الطفل الطبي **وقد يستعين ببعض وسائل التصوير التشخيصي الطبي مثل:**

- الأشعة السينية.
- الأشعة الرقمية ثلاثية الأبعاد (EOS imaging) وهي أحد التقنيات الحديثة للأشعة السينية مع استخدام أقل للإشعاع، ويتم تصوير المريض أثناء الوقوف.
- الأشعة المقطعية.
- أشعة الرنين المغناطيسي.

## علاج الفلات فوت عند الأطفال

يقوم الطبيب بتحديد وسائل وخطط العلاج المناسبة لحالة الطفل تبعاً لسبب تسطح القدم ونوعه، وفي المجمل ينقسم العلاج لقسمين، **العلاج التحفظي والعلاج الجراحي.**

### 1. العلاج التحفظي

- ارتداء الحذاء الطبي لعلاج الفلات فوت - حيث ان استخدام الحذاء الطبي يعد حلاً مؤقتاً، فهو يساعد القدم على الاستعادة وضعها الطبيعي وقت ارتدائه فقط، ثم تعود كما كانت بعد خلعه، حتى أنه في بعض الحالات استخدام الأحذية الطبية أو الضبان قد يضر القدم.
- التخلص من الوزن الزائد.
- جلسات العلاج الطبيعي، وذلك ما يقرره الطبيب حسب سبب تسطح القدم وحالته.
- تشجيع الطفل على السير حافي القدمين على الأسطح المرنة مثل الشواطئ الرملية والأراضي العشبية.



- ممارسة بعض التمرينات الرياضية مثل ركوب الدراجات بدون حذاء، رقص الباليه وتمرارين يمكن ممارستها بالمنزل تساعد على بناء قوس القدم وتقوية العضلات واستطالة الأوتار.

### تمارين لعلاج الفلات فوت عند الأطفال

- حث الطفل على محاولة المشي على أطراف الأصابع في أرجاء المنزل، وهو أحد أهم التمارين التي تساعد على تقوية الأوتار والعضلات المسئولة عن تكون قوس القدم.
- يجلس الطفل مع الإبقاء على استقامة أرجله ويقوم أحد الوالدين بجذب القدمين بمنشفة باتجاه جسم الطفل بينما يقوم الطفل بشد القدم في الاتجاه المعاكس.
- يقوم الطفل بتحريك قدمه فوق كرة لينه أو زجاجة مياه مملئة.
- يحاول الطفل التقاط أشياء صغيرة من الأرض وتحريكها من مكان لآخر مثل التقاط قلم أو مكعبات الألعاب الخاصة به ونقلها لصندوق فارغ.
- تمرين لإطالة وتر أخيل: يقوم الطفل بشد مشط وأصابع القدم برباط مطاطي مع رفعها لأعلى والإبقاء على استقامة الركبة.
- يقوم الطفل أو أحد والديه بشد أصابع القدم لأعلى بينما يقاوم الطفل هذه الحركة ويشد أصابعه لأسفل، هذه المقاومة تساعد على تقوية قوس القدم.
- يضع أحد الوالدين منشفة أو قطعة قماش على الأرض ويطلب من الطفل محاولة لملمتها بمشط قدمه والتقاطها مستعيناً بأصابعه.



**يجب ممارسة هذه التمرينات يوميًا وتكرارها على مدار اليوم**

## 2. العلاج الجراحي

• كما سبق وأوضحنا فإن الفلات فوت ينقسم لنوعين أساسيين وهما الفلات فوت الصلب والفلات فوت المرن وهو النوع الأوسع انتشاراً بين الأطفال ولا يحتاج لعلاج في أغلب الحالات. حالات قليلة فقط تحتاج لعلاج والقليل منها يحتاج لعلاج جراحي يهدف إلى بناء قوس القدم أو استئصال الأوتار القصيرة التي تسبب الألم. أما الفلات فوت الصلب والذي غالباً ما ينتج عن إصابة في عظام القدم أو الكاحل، فهو يُعالج جراحياً بنسبة أكبر من الفلات فوت المرن وتهدف الجراحة إلى علاج العظام المتضررة جراء الإصابات الشديدة أو الحوادث، إزالة النتوءات العظمية أو اندماج عظام القدم والكاحل.



## مع تمنياتنا لكم بدوام الصحة والعافية

لمزيد من المتابعة والرعاية الطبية، بإمكانك التوجه إلى اختصاصي جراحة عظام الأطفال والتشوهات

الهاتف المحمول + 970599034972

البريد الإلكتروني [ayman.alkhawaja@najah.edu](mailto:ayman.alkhawaja@najah.edu)

فلسطين - نابلس - شارع عصيرة

صندوق البريد: 797

هاتف: 97092331471

فاكس: 97092389683

البريد الإلكتروني: [nnuh@najah.edu](mailto:nnuh@najah.edu)

الموقع الإلكتروني: [www.nnuh.org](http://www.nnuh.org)

    **NajahNNUH**