

۱- ۴ ضربه دیدگی ناخن و بستر ناخن

گاهی خصوصاً زمانی که سایز کفش به درستی انتخاب نشده باشد، فشارهای وارده به انگشتان و ناخنها به حدی است که منجر به بروز خون مردگی در زیر ناخنها و دردهای شدید موضعی می گردد. در چنین شرایطی گهگاه، خونریزیهای کوچک زیر ناخن، به کبود و سیاه شدن زیر ناخن می انجامد. در بعضی افراد تغییر شکل و اندازه ی کف پا در حین ایستادن و فعالیت، بسیار زیاد و بعضاً بالغ بر دو سایز می باشد که قطعاً این افراد به شدت مستعد آسیب انگشتها و ناخنها هستند. خونریزی و تجمع آن در زیر ناخن، هر چند اندک، با جدا کردن ناخن از بستر آن، به درد شدیدی می انجامد که گاهی راه رفتن را دشوار می سازد و نیاز به اقدامات درمانی خاص را طلب می کند.

مهمترین اصل در پیشگیری از بروز این عارضه، انتخاب کفش و سایز مناسب می باشد در شرایط حاد و چنانچه درد ناشی از افزایش فشار در زیر ناخن بسیار زیاد باشد، می توان با ایجاد یک سوراخ کوچک در سطح ناخن، امکان تخلیه خون و کاهش فشار و درد را فراهم نمود. برای این منظور می توان با حرارت دادن یک سر یک گیره کاغذ یا سوزن و قرار دادن آن بر روی ناخن به سادگی و بدون درد، سوراخ لازم را در سطح ناخن ایجاد نمود.

استفاده از داروهای مسکن مانند استامینوفن به همراه کاستن از میزان فعالیت و استفاده از کفش راحتی و یا دمپایی به درمان سریعتن مشکل کمک می کند.

۲-۴ عفونت گوشه ی ناخن ( Ingrwing toe nail )

اعمال فشار بیش از حد به انگشتان پا، چنانچه در مورد قبل یاد شد، می توان باعث فرو رفتن قسمتهای کناری ناخن انگشت شصت پا در نسوج نرم کنار آن گردد. در این شرایط « و با اضافه شدن آلودگی میکروبی، زمینه بروز عفونت با درد شدید و ناتوانی در راه رفتن همراه می شود. عدم درمان مناسب این عارضه به مزمن شدن و تکرار متناوب آن می انجامد.

حفظ بهداشت پا و نحوه ی درست کوتاه نمودن ناخن ( در عین کوتاه بودن نباید از ته و بصورت زاویه دار گرفت ) در کنار استفاده از کفش مناسب، از بروز این عارضه پیشگیری می نماید.

در صورت بروز، انگشتان مبتلا را روزانه چندین نوبت با الکل شستشو داده و در محلول آب و نمک گرم قرار دهید. مراجعه به پزشک به جهت تجویز آنتی بیوتیک مناسب الزامی است و در صورت تکرار و مزمن شدن عارضه، گاهی برداشتن قسمتی یا تمامی ناخن به طریق جراحی قطعی ترین روش درمان است.

۳-۴ عفونت قارچی انگشتان

فضای بین انگشتان پا که غالباً مرطوب از تعرق و مدتها در جوراب و کفش و به دوراز هوای آزاد و نور خورشید می باشد، محل بسیار مناسب و شایع برای رشد و تکثیر عفونتهای قارچی می باشد. این وضعیت خصوصاً در کوهنوردان که ساعات متعددی پا در کفش به فعالیت مشغول هستند متحمل تر می باشد. به دنبال استقرار و آلودگی قارچی، علائم بصورت احساس سوزش و بعضاً درد در بین انگشتان، خصوصاً بین انگشتان چهارم و پنجم بروز می کند. در چنین شرایطی با نگاه مستقیم متوجه ترشحات بد بو و ظهور سفیدک در سطح پوست ناحیه می شویم. اکثر مبتلایان به جهت خفیف بودن علائم معمولاً توجه کافی به این عارضه نمی کنند و هرچه بسا ماهها دچار آلودگی باقی می مانند. مزمن شدن این آلودگی می تواند باعث استقرار عفونت در بقیه نواحی بین انگشتان و نیز درگیر نمودن و دچار بد شکلی و از بین رفتن تقارن می گردد، گاهی پوسته پوسته شده و از بستر ناخن جدا می گردد.

رعایت بهداشت فردی، شستشوی متناوب پا با آب صابون و استفاده از جورابهای نخی و پنبه ای به جایی استفاده از جورابهای از جنس مواد مصنوعی، اصول پیشگیری از این عارضه است به جهت تجویز داروی ضد قارچ به پزشک مراجعه نمایید. لازم به ذکر است که درمان عفونتهای قارچی ناخنها معمولاً طولانی و نیازمند مصرف داروهای تخصص خوراکی و موضعی است.

#### ۴-۴ میخچه انگشتان ( Corn )

وارد شدن فشار زیاد بر پوست قسمتی از انگشت به مرور زمان سبب کلفت شدن ( هیپوترفی ) پوست در محل فشار می گردد . این عارضه پوستی که میخچه نامیده می شود به تدریج حساس و دردناک می شود و گاهی شدت درد مانع انجام حرکات روزانه و فعالیتهای ورزشی می شود . انتخاب کفش مناسب کوه چه از نظر فرم و چه از نظر سایز اهمیت فراوان دارد . درمان میخچه معمولاً ، برداشتن آن بوسیله ی استفاده از داروهای موضعی و یا در موارد شدید به طریق جراحی است که در هر صورت نیاز است تا به یک پزشک متخصص مراجعه شود .

#### ۴-۵ شکستگی انگشتان پا ( Toe fracture )

اگر چه بروز شکستگی انگشتان پا آسیب شایعی نیست لیکن در کوهنوردی ، به دنبال سقوط سنگ بر روی پنجه پا و یا بد قرار گرفتن نوک کفش در بین سنگها امکان بروز آن وجود دارد . معمولاً در شرایط مناسب درمان این شکستگی ها به راحتی با فیکس نمودن انگشت آسیب دیده به انگشت بزرگتر مجاور خود به وسیله چسب زخم باندی امکان پذیر است و البته به دنبال آن برای حداقل یک هفته می بایست از پوشیدن کفش خود داری و از دمپایی استفاده شود .

#### ۴-۶ سندرم مورتون ( s Morton syndrome )

حرکات زیاد و مکرر استخوانهای « متاتارس » خصوصاً در حین راهپیمایی در سطح ناهموار کوهستانی ، باعث گیر افتادن و فشردن شدن اعصاب بین آنها می شود که بتدریج به التهاب موضعی شاخه های عصبی در محل فشار و در ادامه به ایجاد یک توده ی عصبی کوچک ( به اندازه یک عدس ) در محل فشردگی منجر می گردد . چنین توده ای که نورمائی مورتون نامیده می شود ، در برابر فشردگی بسیار حساس و دردناک است و تحریک آن باعث ایجاد درد ، احساس برق گرفتگی در انگشتان و گاهی اختلال حسی به شکل کاهش حس و احساس گزگز در بغل و نوک انگشتان مجاور می گردد . به راحتی قابل درک است که پوشیدن کفشهای نامناسب خصوصاً تنگ بر ایجاد و پیشرفت این ضایعه تاثیر زیادی دارد . پیشگیری از بروز این ضایعه ی دردناک و مزاحم در گرو استفاده از کفش مناسب با کفی مستحکم و متناسب با اندازه ی پا و نیز انجام تمرینات کششی و قدرت پنجه و کف پا است . نکته مهم این است که درمان این عارضه در مراحل اولیه راحت تر است لیکن چنانچه به آن توجه نشود و بتدریج بر قطر توده عصبی افزوده گردد ، درمان قطعی صرفاً برداشتن آن به طریق جراحی است .

#### ۴-۷ استخوانهای متاتارس دردناک – متاتارسالژیا ( Metatarsalgia )

ضعیف بودن عضلات کف پا و وارد شدن فشار زیاد به استخوانهای متاتارس در پنجه و کف پا ، اجازه ی حرکات بیش از حد و خارج شدن از محل این استخوانها را میسر می سازد . این حرکات باعث فشردن شدن و سایش بین استخوانهای متاتارس می شوند که منجر به بروز درد در ناحیه کف و یا روی پا می گردند . این عارضه را که در واقع التهاب این استخوانها است متاتارسالژیا می نامند . در صورت نیاز به کارگیری کفی های طبی ویژه در کاهش درد موثر می باشد .

#### ۴-۷ دردهای قوس کف پا

مجموعه ای از عضلات لیگامانها ، تاندون عضلات ، استخوانها و مفاصل کوچک در ناحیه کف پا ، قوسهای طولی داخلی و خارجی کف پا را تشکیل می دهند . این دو قوس در کف پا مانند ضربه گیر عمل می کنند و وجود آنها امکان انعطاف و تحمل وزن بیشتری را به پا در حین ایستادن و راه رفتن می دهد . چنانچه یکی از عناصر این قوسها ، ضعیف شده یا آسیب ببیند ، استخوانهای قوس پا از امتداد خود خارج می شوند و قوس به هم می ریزد این اختلال باعث می شود تا فشار و کشش زیادی به نسوج نرم کف پا وارد شود و نیز مفاصل استخوانهای بین کف پا به هم فشردن شوند . مجموعه ای تغییرات به احساس درد در ناحیه قوس کف پا خصوصاً در حین راه رفتن و دویدن و خستگی زود رس پا می انجامد . در این بین افرادی که بطور مادر زادی دارای قوس کف پای کمتر از حد ( کف پای صاف ) یا بیش از حد هستند ، نسبت به بروز این عارضه حساس ترند و به جهت پیشگیری می بایست با نظر پزشک متخصص از کفشهای طبی خاصی استفاده نمایند . استفاده از کفشهای نامناسب کوهنوردی که کف داخلی مناسبی ندارند و یا کف نرم و قابل انعطافی دارند مزید به علت و عامل

بروز تشدید این عارضه هستند به خاطر داشته باشید که چنانچه کفش خود را بین دو دست خود قرار دهید و با اعمال فشار سعی در خم نمودن تخت آن نمایید، چنانچه از ناحیه ی وسط تخت خم گردد مناسب و استاندارد نیست. در يك كفش خوب با اعمال چنین فشاری، تخت کفش از ناحیه جلو تر ( حدود قرار گیری محل پنجه پا ) خم می شود نه از وسط. پیشگیری از این عارضه عبارتند از: ۱- کنترل و جلوگیری از وزن بدن ۲- انجام تمرینات کششی عضلات پشت ساق پا ۳- انجام تمرینات کششی و افزایش طول فاشیای کف پا ۴- استفاده از کفشهای استاندارد با کفی و تخت مناسب ۵- مراجعه زود هنگام به پزشک متخصص و در صورت بروز عارضه، به جهت درمان سریع و مناسب و جلوگیری از مزمن شدن عارضه که غالباً مستلزم درمانهای طولانی و دشوار است.

#### ۸- ۴ دردهای پاشنه پا

يك باند نسبتاً ضخیم و مستحکم از جنس نسج و عضلات بنام فاشیا در کف پا از حدود انگشتان پا شروع شده و به پاشنه پا متصل می شود کوتاه بودن این فاشیا، فشار و کشش زیادی را به محل چسبندگی خود در زیر استخوان پا وارد می سازد. تکرار این فشار و کشش ها سبب بروز التهاب در محل چسبندگی و پیدایش درد پاشنه پا می شود. این درد با راه رفتن و دویدن تدریجاً افزایش می یابد و معمولاً صبح هنگام قبل از آغاز فعالیتها روزانه در بیشترین حد خود است. تکرار زیاد این مکانیسم و اعمال فشار بر این محل چسبندگی فاشیا و استخوان باعث تشکیل زائده ی استخوانی کوچک و خارمانندی می شود که به اصطلاح خار پاشنه نامیده شده است و معمولاً در کلیشه های رادیو گرافی به وضوح دیده می شود. از علل دیگر دردهای پاشنه پا، تحت فشار قرار گرفتن شاخه های کوچک و حساس عصب کف پایي در زیر و سطح داخلی پاشنه پا می باشد. همراه علائمی چون بی حسی و سوزن سوزن شدن نواحی مجاور می گردد. استفاده از کفشهایی که فضای کافی و مناسبی برای پاشنه پا ندارند از عوامل بروز این اختلال محسوب می شوند. انجام تمرینات کششی عضلات پشت ساق پا و فاشیای کف پا به همراه قرار دادن مکرر کیسه های حاوی یخ خرد شده در محل دردناک پاشنه پا، چند نوبت در روز و استفاده از داروهای ضد درد ساده ای چون آسپرین در کاهش درد و بهبود شرایط بسیار موثرند.