



بونینون Bunion

سلامت یا

← تهیه و تنظیم: دکتر سید عباس سکوت

کج شدن شست پا به سمت انگشتان دیگر

از جمله اشکالات اسکلتی پا که ظاهری نا زیبا داشته به آن بیماری هالوکس والکوس نیز می گویند قوز انگشت شست پا می باشد. قوز انگشت شست پا یا بونینون برآمدگی استخوانی قاعده انگشت بزرگ پا می باشد که همراه انحراف شست پا به طرف سایر انگشتان دیده می شود. اغلب اوقات پوست روی بونینون در اثر استفاده از کفش تنگ به مرور زمان شروع به قرمز شدن و پینه بستن یا عفونی شدن می نماید که خود موجب ناراحتی و درد موضعی در هنگام راه رفتن می شود. همچنین امکان دارد زیر پوست محل برآمدگی یک فضای پر از مایع ایجاد شود که بسیار دردناک می باشد. این فضای پر از مایع را بورس و در صورت التهاب، بورساییتیس می نامند.

علائم بونینونها:

شخص مبتلا به این تغییر شکل اسکلتی، معمولاً علائم زیر را تجربه می نماید:
درد و خشکی مفصل انگشت بزرگ پا- تورم مفصل انگشت بزرگ پا

اشکال در راه رفتن

که در صورت بروز هر یک از مشکلات فوق فرد می بایست به پزشک مراجعه نماید.

علل بوجود آمدن بونینون:

بونینون ها در اثر انحراف اولین استخوان کف پا که به قاعده انگشت شست پا متصل می گردد ایجاد می شوند. در اثر این انحراف انگشت شست پا به طرف خارج یعنی به سمت سایر انگشتان منحرف می گردد. شواهدی موجود است که نشان می دهد علت به وجود آمدن این اختلال استخوانی، موروثی بوده و کفش نامناسب فقط موجب بدتر شدن و پیشرفت اشکالات و اختلالات ژنتیکی می باشد. اگرچه همیشه وجود این اختلال در پدر و مادر یا پدر بزرگ و مادر بزرگ فرد موجب ابتلا او به این بیماری نخواهد گردید.

به هر حال صرف نظر از ژنتیکی یا اکتسابی بودن این بیماری به عقیده اکثر متخصصین، کفش نامناسب نقش مهم و موثری در ایجاد و پیشرفت این بیماری دارد.

شیوع بونینون در خانمها بیش از آقایان می باشد و با افزایش سن شیوع آن نیز افزایش می یابد. علت این اختلاف شیوع ممکن است شل تر بودن لیگامانهای کف پا (ساختمانهایی که استخوانها را کنار هم نگاه می دارد) خانمها نسبت به آقایان باشد. از سوی دیگر

بردن از درد پاها استفاده کنند، چاره کار خود را در جراحی زیبایی پا می بینند. جراحی هایی نظیر باریک کردن پاها و کوتاه کردن انگشتان امروزه بسیار مرسوم شده است. پس از این جراحی ها، پاها راحت در داخل کفش های مد روز جا می شوند. متأسفانه تمام کفش های گران قیمت مد روز موجود در بازار دقیقاً شکل و اندازه طبیعی پای زنان را ندارند. مصرف کنندگان



فقط به این نکته می اندیشند که این کفش ها زیبا هستند. یک جراحی زیبایی پا با هدف باریک کردن این اندام، نیاز به کار بر روی هر دو طرف پا دارد. جراحی های با هدف کوتاه کردن انگشتان پا نیز بسیار شایع هستند. گاه به طور طبیعی انگشت دوم پا از انگشت شست بلندتر است. برخی از زنان چنین منظره ای را نمی پسندند و برای کوتاه کردنش به جراحی متوسل می شوند. جراحی های زیبایی پا ممکن است که بین نیم ساعت تا سه ساعت طول بکشند. بهبودی پس از جراحی نیز به شش الی هشت هفته زمان نیاز دارد.

باورهای غلط رنگ می بازند

۱- بیشتر افراد تصور می کنند که بونینون ها (وجود یک زائده استخوانی در لبه خارجی مفصل قاعده شست پا که باعث کج شدن آن به سمت دیگر انگشتان پا می شود) به دنبال به پا کردن کفش نامناسب ایجاد می شوند؛ در حالی که این عارضه در اغلب موارد یک اختلال ساختاری ارثی است. انواع خاصی از پا بیشتر مستعد ابتلا به بونینون هستند. هر چند که درمان های متعددی برای کاهش درد این عارضه موجود است، درمان اصلی شامل برطرف کردن بدشکلی به روش جراحی است.

۲- تصور بر این است که پزشکان نمی توانند انگشت شکسته پا را ثابت و بی حرکت کنند. از ۲۶ استخوان موجود در پا، ۱۹ استخوان متعلق به انگشتان پا هستند. اگر انگشت شکسته به درستی درمان نشود، پوشیدن کفش و راه رفتن با سختی همراه خواهد شد و گاه غیرممکن است. پزشک می تواند با استفاده از یک عکس رادیولوژی از شکستگی انگشت پا مطلع شود و اگر انگشت از جای خود خارج شده است، جایگاه اصلی را به آن برگرداند.

۳- دروغ دیگر در مورد پا، ریشه دار بودن میخچه هاست. میخچه، ضخیم شدگی پوست پا در اثر اصطکاک است. میخچه ها در قسمت مرکزی سخت تر هستند. (هسته میخچه) اما ریشه ای در بافت زیرین خود ندارند. نکته بسیار مهم این است که تلاش برای بریدن میخچه توسط خود فرد با خطر بروز عفونت همراه است.



استفاده از کفش مناسب با پنجه پهن و پاشنه کوتاه خطر ایجاد بونیون را کاهش می‌دهد. در صورت تیکه انحراف در استخوان شست پا ایجاد گردد می‌بایست جهت جلوگیری از پیشرفت آن از مشاوره پزشکی استفاده نمود

به هر حال صرف نظر از ژنتیکی یا اکتسابی بودن این بیماری به عقیده اکثر متخصصین، کفش نامناسب نقش مهم و موثری در ایجاد و پیشرفت این بیماری دارد

اگر آرتروز مفصل شست پا علت بوجود آمدن بونیون باشد جهت درمان نیاز به داروهای ویژه‌ای می‌باشد که می‌بایست توسط پزشک تجویز گردد. از دیگر اقداماتی که ضروریست توسط بیمار انجام گردد شستشوی هر شب لابه لای انگشتان پا با آب ولرم و استفاده از پد مخصوص بین انگشت شست پا و انگشت دوم یا روی بونین جهت کاهش انحراف می‌باشد.

۲- روش جراحی:

در صورت تیکه انجام درمانهای غیر جراحی مورد اشاره موثر واقع نگردید و درد ناحیه بونیون ادامه دار بود ناچار روش جراحی انتخاب می‌گردد. این درمان توسط جراح ارتوپد انجام می‌گیرد. جراح پس از ارزیابی اولیه با توجه به میزان تغییر شکل استخوانهای پا تصمیم به جراحی و اصلاح فرم استخوانها و لیگامانها و تاندونهای داخلی پا می‌گیرد.

پیشگیری:

- استفاده از کفش مناسب با پنجه پهن و پاشنه کوتاه خطر ایجاد بونیون را کاهش می‌دهد. در صورت تیکه انحراف در استخوان شست پا ایجاد گردد می‌بایست جهت جلوگیری از پیشرفت آن از مشاوره پزشکی استفاده نمود. از جمله توصیه‌هایی که پزشکان در اینگونه موارد می‌نمایند عبارتند از:

- کفش‌هایی را انتخاب نمایند که پنجه پهن داشته باشد، به صورت تیکه انگشتان پا در آن به راحتی حرکت نمایند و هیچگونه فشاری به یکدیگر وارد ننمایند.
- کفش انتخابی پاشنه مناسب (حداکثر ۳ سانتی متر) داشته باشد زیرا کفش‌های پاشنه بلند موجب فشار مضاعف به انگشتان پا می‌شود.
- از کفش‌های با رویه بند دار یا سگک دار که قابل تنظیم می‌باشد استفاده گردد.

- جهت جذب شوک‌های وارده به پا در هنگام راه رفتن، از کفش‌هایی که دارای کفی داخلی نرمی باشد استفاده گردد.

نوع کفش‌هایی که افراد استفاده می‌کنند در ایجاد بیماری، کنترل و یا جلوگیری از پیشرفت بیماری موثر می‌باشد. کفش‌های نوک باریک و یا پاشنه بلند که اغلب توسط خانم‌ها استفاده میشود موجب فشار زیاد به استخوانها و عضلات کف پا شده و انگشت بزرگ پا را به سمت سایر انگشتان منحرف می‌سازد. البته می‌بایست خاطر نشان ساخت که گاهی اوقات بونیون در افرادی که از اینگونه کفش‌ها استفاده نمی‌نمایند نیز اتفاق می‌افتد ولی این ضایعه در اینگونه افراد شیوع بسیار کمی دارد. گاهی اوقات ایجاد بیماری مرتبط با بیماریهای مفصلی دیگر از جمله استئو آرتروز یا آرتروز است که تشخیص آن با پزشک می‌باشد.

تشخیص بیماری:

پزشکان با طرح سوالاتی در خصوص علائم بیماری و معاینه فیزیکی پا قادر به تشخیص می‌باشند. گاهی اوقات جهت تشخیص دقیقتر و ارزیابی استخوانها و مفاصل و نیز رد کردن سایر عوامل ایجادکننده تورم شست پا، نیاز به انجام آزمایش خون و عکس رادیولوژی می‌باشد.

درمان:

درمان این بیماری بسته به شدت علائم به دو صورت انجام می‌شود: ۱- درمان غیر جراحی ۲- درمان جراحی

۱- درمان غیر جراحی:

در این روش تغییری در فرم پای بیمار داده نمی‌شود بلکه با استفاده از کفش‌های پنجه پهن و جادار که انگشتان پا به راحتی در آن تکان می‌خورد و نیز دارای پد مخصوص در ناحیه‌ای که بونیون با کفش تماس دارد به کاهش درد بیمار کمک می‌گردد. لذا پوشیدن کفش‌هایی که رویه بنددار دارند و با سگک می‌توان سایز آن را تنظیم نمود بسیار مناسب است. هنگام راه رفتن با اینگونه کفش‌ها فشار کمی بر روی بونیون وارد می‌شود و نتیجتاً تورم، التهاب موضعی و درد ناحیه کاهش می‌یابد. گاهی اوقات جهت کاهش درد و التهاب می‌توان از قرصهای مسکن همچون استامینوفن و ایبوپروفن استفاده نمود. باید توجه داشت کاهش درد به دنبال استفاده از داروهای مذکور موقتی بوده و موجب جلوگیری از پیشرفت بیماری نمی‌شود. همچنین

مسئولیت کارکنان؛ انجام کاری است که به آنها واگذار می‌شود ولی مسئولیت رهبر؛ پرورش کسانی است که بتوانند کارها را انجام دهد.

