

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش  
این گزارش تخصصی با قیمت فقط هشت هزار تومان به سایت علمی و  
پژوهشی آسمان مراجعه کنید .

[www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)

گزارش تخصصی دبیر ورزش و تربیت بدنی :

## حل مشکل کف پای صاف دانش آموزان بوسیله ورزش

[www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش  
این گزارش تخصصی با قیمت فقط هشت هزار تومان به سایت علمی و  
پژوهشی آسمان مراجعه کنید .  
[www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)**

#### فهرست مطالب

- ۴.....چکیده
- ۵.....مقدمه (بیان مساله و طرح موضوع )
- ۶.....بیان مسئله
- ۸.....ارزیابی از وضع موجود
- ۸.....اهداف اختصاصی :
- ۸.....هدف اصلی :
- ۸.....اهداف فرعی :
- ۸.....مقایسه با شاخص :
- ۸.....جمع آوری اطلاعات برای تشخیص بهتر مساله
- ۹.....شواهد تشخیصی :
- ۹.....جهت دستیابی به علل مشکل :
- ۹.....ارز شیایی قبل از اجرا :
- ۱۰.....شناخت مهم ترین عوامل بروز صافی کف پا و جمع آوری اطلاعات درباره آن
- ۱۰.....صافی کف پا
- ۱۰.....علل صافی کف پا

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش  
این گزارش تخصصی با قیمت فقط هشت هزار تومان به سایت علمی و  
پژوهشی آسمان مراجعه کنید .**

[www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)

- ۱۱ ..... علائم صافی کف پا
- ۱۲ ..... تفکر و جستجو برای پیدا کردن راه حل
- ۱۲ ..... تشخیص صافی کف پا
- ۱۲ ..... درمان صافی کف پادمان صافی کف پا
- ۱۳ ..... عوارض جراحی در صافی کف پا
- ۱۴ ..... ارائه راه حل‌های پیشنهادی :
- ۱۴ ..... حرکات تقویتی:
- ۱۵ ..... حرکات کششی:
- ۱۶ ..... اجرای تمرینات با وسیله:
- ۱۷ ..... پیشنهادات :
- ۱۷ ..... اهداف بلند مدت :
- ۱۷ ..... اهداف کوتاه مدت :
- ۱۸ ..... معیار و ملاک در رسیدن به اهداف :
- ۱۸ ..... اولویت :
- ۱۸ ..... تقویت :
- ۱۹ ..... اجرای کار :
- ۲۲ ..... اما خطرات این عارضه:
- ۲۴ ..... ارزیابی از اجرای پروژه در سه ماه اول:

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش  
این گزارش تخصصی با قیمت فقط هشت هزار تومان به سایت علمی و  
پژوهشی آسمان مراجعه کنید .**

[www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)

شواهد ارزشیابی : ..... ۲۴

ارزشیابی پایانی: ..... ۲۴

نقاط قوت اجرای طرح ..... ۲۵

نقاط ضعف : ..... ۲۵

برنامه های پیشنهادی آتی: ..... ۲۵

منابع وماخذ: ..... ۲۶

### چکیده

یکی از عارضه های مهم در بین کودکان و نوجوانان کف پای صاف است. بی شک عارضه کف پای صاف خیلی مهم است و این در حالی است که از سوی والدین و نوجوانان جدی گرفته نمی شود. این عارضه در مناطقی که فقر اجتماعی بیشتری وجود دارد بیشتر است و بسته به سطح زندگی مردم متفاوت است. در برخی موارد مشاهده می شود بیشتر نوجوانان و کودکان با پای برهنه روی سطح سخت بازی می کنند و این عامل مهمی در ایجاد این عارضه است. مخصوصا برای کودکان خردسال این موضوع بسیار مهم تر است.

شناخت بدشکلی ها و حرکات اصلاحی شاخه ای از تربیت بدنی به شمار می رود که درصدد اصلاح و برطرف کردن ضعف ها و ناهنجاری های مختلف عضلانی، ارگانیکی و هماهنگی و تعادل با استفاده از حرکات و برنامه های دقیق و اصولی ورزش می باشد. اینجانب.....در پژوهش مذکور سعی بر این دارم که مشکل کف پای صاف را در تعدادی از دانش آموزانم مورد بررسی قرار داده و راهکار های مناسب را در جهت

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش  
این گزارش تخصصی با قیمت فقط هشت هزار تومان به سایت علمی و  
پژوهشی آسمان مراجعه کنید .**

[www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)

رفع این معضل ارائه دهم. تمرینات اصلاحی اعمال شده در این تحقیق می تواند راه حلی مناسب، ارزان و بدون عارضه جانبی جهت برطرف نمودن ناهنجاری کف پای صاف در دانش آموزان باشد.

### مقدمه (بیان مساله و طرح موضوع )

یکی از شایع ترین مشکلات مربوط به پا که بعضی از دانش آموزان با آن دست به گریبان هستند و گاهی بدون آن که از این مشکل خبر داشته باشند، سال ها با آن زندگی می کنند، صافی کف پا است.

این عارضه هم در کودکان و هم در افراد بالغ شایع است. حدود ۲۰ درصد از افراد بالغ دچار صافی کف پا هستند. در این وضعیت، قوس پا در یک یا هر دو پا صاف است، در حالی که این قوس طبیعی در بیشتر افراد، فضایی را در قسمت داخلی پا شامل می شود. البته ارتفاع این قوس در افراد مختلف فرق می کند. کودکان در سنین پایین این قوس را ندارند. این قوس بین سنین ۳ تا ۱۰ سالگی کم کم ایجاد می شود.

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش  
این گزارش تخصصی با قیمت فقط هشت هزار تومان به سایت علمی و  
پژوهشی آسمان مراجعه کنید .**

[www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)

بیشتر کودکان دارای کف پای صاف بدون علامت هستند. صافی کف پای علامت دار به دو صورت قابل انعطاف و سخت دیده می شود. نوع قابل انعطاف آن به گونه ای است که در زمان ایستادن و زمانی که وزن بدن روی پاها قرار می گیرد، کف پا صاف است، ولی وقتی فرد می نشیند قوس کف پا برمی گردد. نوع سخت صافی کف پا به گونه ای است که قوس کف پا، چه در حالت نشسته و چه در حالت ایستاده، تخت و صاف است. هر پای انسان از ۲۶ استخوان تشکیل شده است که توسط ۳۳ مفصل و تعداد زیادی ماهیچه، تاندون و رباط در کنار یکدیگر قرار گرفته اند. چگونگی قرار گرفتن این ساختارها در کنار هم، قوس های استخوانی را ایجاد می کند. زمانی که راه می رویم، این قوس های قابل ارتجاع، وزن بدن را میان پاها و ساق پا توزیع می کنند. این قوس ها، نقش جدایی ناپذیری در چگونگی راه رفتن ما دارند و در واقع به عنوان اهرم های محکمی برای حرکت، عمل می کنند.

## بیان مسئله

کودکان از بدو تولد تا دوران بلوغ، ممکن است با تعدادی از مشکلات در ناحیه پای خود مواجه شوند. خوشبختانه باید گفت که بسیاری از مشکلات پا در کودکان، قابل درمان هستند و نگرانی از بابت دائمی بودن این مشکلات در کودکان وجود ندارد. روش های درمانی که در این زمینه استفاده می شود بنا به شدت مشکل کودک، از درمان های ساده تا جراحی می باشد.

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش  
این گزارش تخصصی با قیمت فقط هشت هزار تومان به سایت علمی و  
پژوهشی آسمان مراجعه کنید .**

[www.asemankafinet.ir](http://www.asemankafinet.ir)

معمولا درمان های اولیه به دلیل اینکه کودک در حال رشد است، به تنهایی جواب نمی دهند و باید با روش های درمانی دیگر ترکیب شوند. اصلاح دائمی ناهنجاری های پا و انجام تمرینات اصلاحی، می تواند شرایط کودک را بهبود بخشد و او را از خطراتی مانند در رفتگی استخوان نجات دهد. اکثر بچه ها موقع به دنیا آمدن، کف پایشان صاف است و کم کم کف پایشان قوس پیدا می کند. اما در بعضی از بچه ها این قوس هیچ وقت ایجاد نمی شود. اولین نکته در صافی کف پای کودک، ضعیف بودن مچ پا است. در این وضعیت، مچ پا به دلیل طرز قرار گرفتن کف پا، به سمت داخل متمایل است. بسیاری از ناهنجاری های پا در هنگام تولد نوزاد، زمینه ژنتیکی ندارند، بلکه به دلیل فشارهای موجود در رحم، شکل پا از حالت طبیعی خارج می شود

کف پای صاف معمولا نشانه مشکل یا نقص خاصی نیست و پزشک فقط در مواردی که این مشکل باعث درد شود، به درمان آن می پردازند.

والدینی که فرزندشان کف پای صاف دارد، معمولا بیان می کنند که فرزندشان زمخت تر از بقیه بچه ها راه می رود. اما پزشکان می گویند هیچ نگرانی متوجه کف پای صاف نیست و نباید مانع ورزش کردن شود.

گاهی اوقات پزشک از کفی های مخصوص کفش برای کاهش درد پا در این افراد استفاده می کند. انتخاب موضوع مورد نظر زمانی مرا متوجه خود کرد که در ابتدای سال فرمهای سلامت را در اختیار دانش آموزان قرار دادم متوجه شدم که دو نفر از دانش آموزان دارای مشکل کف پای صاف هستند و حتی در زمان دویدن ابراز درد و شکایت از پای خود میکردند .

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش  
این گزارش تخصصی با قیمت فقط هشت هزار تومان به سایت علمی و  
پژوهشی آسمان مراجعه کنید .**

[www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)

## ارزیابی از وضع موجود

اینجانب.....مدت.....سال است که در آموزش و پرورش در حال خدمت هستم و هم  
اکنون دبیر ورزش آموزشگاه .....می باشم.وقتی در ابتدای سال تحصیلی فرم های سلامت را  
در اختیار دانش آموزان قرار دادم متوجه این موضوع شدم که دو نفر از دانش آموزانم مشکل کف پای صاف  
دارند و از این مشکل رنج می برند.. حال باید چه راهکارهای را جهت کم کردن درد و بهبود کف پای صاف  
اقدام نمایم.

## اهداف اختصاصی :

### هدف اصلی :

حل مشکل کف پای صاف دانش آموزان بوسیله ورزش

### اهداف فرعی :

بررسی علل کف پای صاف دانش آموزان

ارائه راهکارهای عملی برای حل و کاهش کف پای صاف دانش آموزان

### مقایسه با شاخص :

در مقایسه با شاخص کف پای صاف این دانش آموزان باید کاهش یابد .

## جمع آوری اطلاعات برای تشخیص بهتر مساله

جهت سنجیدن مشکل کف پای صاف در ماه مهر فرم سلامت را در به دانش آموزان داده و بعد از پر کردن



**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش  
این گزارش تخصصی با قیمت فقط هشت هزار تومان به سایت علمی و  
پژوهشی آسمان مراجعه کنید .  
[www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)**

آنها راجع آوری کرده ومورد بررسی قرارداده ودانش آموزان را شناسایی کرده و تمرینات مربوط را برای  
بهبود کف پای صاف در اختیار آنها قرار دادم .

### **شواهد تشخیصی:**

#### **جهت دستیابی به علل مشکل :**

- ۱- تهیه فرم سلا مت
- ۲- صحبت با خود دانش آموزان در باره مشکل کف پای صاف
- ۳-تهیه نمودار ارزشیابی در رابطه با آشنایی با تمرینات کف پاها

#### **ارز شیایی قبل از اجرا :**

کف پای صاف

۳۳۰-۳۸

کف پای طبیعی

۳۳۰-۲۹۲

کف پای قوس زیاد

۳۳۰-۰

کف پا با قوس کم

۳۳۰-۰

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش  
این گزارش تخصصی با قیمت فقط هشت هزار تومان به سایت علمی و  
پژوهشی آسمان مراجعه کنید .**

[www.asemankafinet.ir](http://www.asemankafinet.ir)

**شناخت مهم ترین عوامل بروز صافی کف پا و جمع آوری اطلاعات درباره آن**

### **صافی کف پا**

اگر زمانی که فرد ایستاده است، پا دارای قوس طبیعی نباشد، آن فرد دارای صافی کف پا می باشد. به طور کلی، وقتی شما دارای پای صاف خواهید بود که قوس داخل پا صاف باشد و کف پا کاملاً با سطح زمین در تماس باشد.

### **علل صافی کف پا**

تاندون ها، مفاصل پا را به هم متصل می کنند. حال اگر تاندون ها سست گردند، موجب صافی کف پا می گردد.

البته صافی کف پا در نوزادان و کودکی که تازه به راه افتاده، طبیعی است. هنگامی که بچه بزرگ تر می شود (۲ تا ۳ ساله)، تاندون ها سفت تر می شوند و به شکل قوس در می آیند.

در دوران نوجوانی، بیشتر افراد دارای قوس طبیعی در کف پا می باشند. اما برخی هم دچار صافی کف پا می گردند. صدمات بدنی، بیماری ها و افزایش سن ممکن است به تاندون ها صدمه وارد کرده و موجب صافی کف پا گردد. این نوع پای صاف، ممکن است فقط در یک پا ایجاد شود.

ندرتاً، صافی کف پا در کودکان درد دارد. در این حالت، دو یا تعداد بیشتری از استخوان های پا رشد کرده و به هم متصل می شوند. این وضعیت را "پیوستگی قوزک پا" می نامند.

گاهی، صافی کف پا به علت مشکلات موجود در زانو و قوزک به وجود می آید. این مشکلات بر قوزک پا فشار وارد می کنند و قوزک را به سمت داخل برمی گردانند و موجب عدم تراز پاها می شوند.

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش  
این گزارش تخصصی با قیمت فقط هشت هزار تومان به سایت علمی و  
پژوهشی آسمان مراجعه کنید .**

**[www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)**

## **علائم صافی کف پا**

بیشتر افراد دارای صافی کف پا، مشکلی ندارند، اما برخی هم دارای مشکلاتی می باشند.

- در کودکان، درد پا، قوزک و یا پاشنه پا، از علائم صافی کف پا می باشد.
  - فرد بالغ، هنگامی که مدت طولانی می ایستند و یا بعد از ورزش، دچار درد و خستگی پا می شوند.
  - عدم توانایی ایستادن بر روی نوک پا
  - تورم درون قوزک پا
- عواملی که باعث افزایش صافی کف پا می شود
- چاقی
  - دیابت
  - فشار خون بالا
  - ضربه یا جراحت در پا و یا قوزک پا
  - آرتریت روماتوئید
  - افزایش سن
  - ورزش بیش از حد

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش  
این گزارش تخصصی با قیمت فقط هشت هزار تومان به سایت علمی و  
پژوهشی آسمان مراجعه کنید .**

[www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)

**تفکر و جستجو برای پیدا کردن راه حل**

### **تشخیص صافی کف پا**

افرادی که کف پای صاف دارند، هنگامی که می ایستند، پشت پایشان با زمین در تماس می باشد.

در معاینه بدنی، پزشک از فرد می خواهد که روی انگشتان پا بایستد. اگر قوس تشکیل شد، این صافی کف پا به نام "انعطاف پذیر" خوانده می شود و هیچ درمانی برای این مورد نیاز نیست. اما اگر قوس تشکیل نشود، این صافی کف پا به نام "کف پای سفت" خوانده می شود نیاز به درمان دارد.

پزشک از بیمار راجع به درد کف پا سوال می کند.

آزمایش هایی نیز برای تشخیص وجود دارد، از قبیل:

- سی تی اسکن، برای مشاهده استخوان های پا

- MRI (ام آر آی) برای مشاهده تاندون های پا

- اشعه ایکس برای یافتن علت

### **درمان صافی کف پا درمان صافی کف پا**

اگر کودک تان، درد و یا مشکلی در راه رفتن ندارد، هیچ درمانی لازم نیست.

کودک ممکن است پابرنه راه برود، بدود و یا بپرد، بدون آن که کف پای صافش بدتر شود.

در کودکان بزرگ تر و بالغین، کف پای صاف انعطاف پذیری که درد و یا مشکلی در راه رفتن ندارد، نیازی به درمان ندارد.

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش  
این گزارش تخصصی با قیمت فقط هشت هزار تومان به سایت علمی و  
پژوهشی آسمان مراجعه کنید .**

[www.asemankafinet.ir](http://www.asemankafinet.ir)

اگر شما دارای کف پای صاف انعطاف پذیر هستید و درد دارید، نکات زیر را مد نظر قرار دهید:

کفش های مخصوص و کفش هایی که قوس پا را حفظ می کنند، بپوشید.

اگر کف پا سفت شده و دردناک می باشد، نیاز به درمان دارد. درمان هم بستگی به علت کف پای صاف دارد.

برای پیوستگی قوزک پا، درمان شامل استراحت می باشد.

اگر با استراحت، درد کاهش نیابد، عمل جراحی مورد نیاز است. جراحی، آخرین مرحله درمانی برای این افراد می باشد. افرادی که جراحی می کنند، غالباً درد پایشان بهبود می یابد.

در موارد شدید، عمل جراحی ممکن است به صورت ترمیم تاندون و یا پیوستگی برخی مفاصل پا در موقعیت مناسب انجام شود.

کف پای صاف در بالغین با استفاده از داروهای ضد درد، اورتوتیک ها (وسایل و تجهیزات حفاظت کننده استخوان) و در بعضی مواقع با عمل جراحی درمان می شود (ارتوتیک ها در شکل مقابل نمایش داده شده اند)

ورزش های کششی نیز از آنجایی که تاندون ها را می کشند، ممکن است مفید باشند.

## **عوارض جراحی در صافی کف پا**

ممکن است بعد از جراحی، مشکلات زیر را داشته باشید:

عدم پیوستگی استخوان ها

بد شکلی و تغییر شکل پا که برطرف نمی شود

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش  
این گزارش تخصصی با قیمت فقط هشت هزار تومان به سایت علمی و  
پژوهشی آسمان مراجعه کنید .**

[www.aseankafinet.ir](http://www.aseankafinet.ir)

عفونت

کاهش حرکات قوزک پا

دردی که متوقف نمی شود

التهاب تاندون آشیل

التهاب عضلات کف پا

### **ارائه راه حل‌های پیشنهادی:**

با توجه به علل مشکل کف پای صاف دانش‌آموزان راه‌های زیر را پیش نهاد می‌کنیم:

چنین به نظر می‌رسد که با در نظر گرفتن این نکته که دانش‌آموزان کل تمرینات جهت بهبود حرکات فرا گرفته‌اند بنابراین برای شروع یک حرکت موثر در پروژ محوری اولین گام و مهم‌ترین قدم کمک از خود دانش‌آموز جهت انجام پروژه است.

### **حرکات تقویتی:**

۱- در وضعیت نشسته کف پاها را به هم چسبانده و با فشار سعی شود همراه با حرکت چرخش داخلی، پای دیگر را به طرف ساق پا نزدیک نماید. ۲- در وضعیت نشسته همراه با خم کردن انگشتان، پا را به حالت چرخش داخلی در آورد. ۳- در وضعیت نشسته، با انگشتان پا توپ پینگ‌پنگ یا گلوله کوچکی را از روی زمین برداشته، به مدت چند ثانیه نگه داشته و سپس آن را به پای دیگر منتقل نماید. ۴- در وضعیت خوابیده به پشت، کف پا را به دیوار گذارده و سپس با استفاده از فشار انگشتان و حرکت خم شدن میچ همراه

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش  
این گزارش تخصصی با قیمت فقط هشت هزار تومان به سایت علمی و  
پژوهشی آسمان مراجعه کنید .**

[www.aseankafinet.ir](http://www.aseankafinet.ir)

با چرخش داخلی، پاها را حرکت دهد. ۵-ر وضعیت نشسته پاها به حالت ضربدر با تکیه کردن لبه خارجی پاها بر روی زمین سعی در بلند کردن بدن نماید. ۶-در وضعیت ایستاده، پارچه‌ای را روی زمین پهن کرده با استفاده از انگشتان پا آن را جمع نماید.

۷-در وضعیت ایستاده، با استفاده از انقباض عضلات جانب داخلی مچ و خم کننده‌های مچ روی لبه خارجی پا بلند شود. ۸-در وضعیت ایستاده، با استفاده از یک شئی مناسب، ارتفاع لبه داخلی پاها را بیشتر نموده و سپس حرکت شماره ۷ را ابتدا با یک پا و سپس با هر دو پا تکرار نمایید. این حرکت در وضعیت نیم خیز هم می‌تواند صورت گیرد. ۹-انگشتان پا را از یکدیگر دور و به هم نزدیک نمائید و آنها را خم و راست نمائید. پنجه‌ها را به صورت بادبزی از هم دور نمائید. ۱۰-فشار دادن انگشتان بر روی زمین بدون بلند شدن استخوان‌های کف پائی، خم کردن انگشتان از مفاصل کف پائی انگشتی و باز کردن مفاصل بند انگشتی دو تمرینی هستند که برای تقویت عضلات دودی و ریز کف پائی می‌توان بیان نمود. ۱۱-در وضعیت نشسته دو نفر مقابل هم قرار گرفته و توپی را میان کف پاها قرار داده و سپس با استفاه از فشار انگشتان و خم کردن پا آن را به طرف پای همدیگر فشار می‌دهند. با ایجاد فاصله میان دو نفر می‌توان نوعی پاسکاری توپ را با پاها انجام داد.

### **حرکات کششی:**

۱-در وضعیت نشسته به حالت چهار زانو با کمک دست‌ها، یک ران را بالا آورده و زانو را به سینه نزدیک کنید. تنه حالت قائم دارد.

۲-در وضعیت نشسته با پاهای کاملاً باز و دور از هم، یکی از پاها را از زمین اندکی بلند کرده و سپس آن را از خط وسط عبور داده و سعی کنید آن را به پای دیگر نزدیک نمائید ۳-در وضعیت نشسته به حالت تمرین شماره ۲ سعی کنید هر دو پا را بالا آورده و سپس به صورت قیچی آنها را تا حدّ ممکن از روی هم عبور

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش  
این گزارش تخصصی با قیمت فقط هشت هزار تومان به سایت علمی و  
پژوهشی آسمان مراجعه کنید .**

[www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)

دهید ۴- در وضعیت خوابیده، دست‌ها به صورت باز و دور از بدن و پاها کاملاً کشیده، آنگاه سعی می‌شود با بلند کردن یک پا و عبور آن از روی بدن، آن را به پنجه‌های دست مخالف نزدیک نماید ۵- در وضعیت خوابیده به پهلو، پاها کاملاً کشیده لبه خارجی پا بر روی زمین آن‌گاه با کمک دست موافق جانب خوابیده و انقباض عضلات داخلی ساق و ران، تنه را به حدی از زمین بلند کرده که کشش ناحیه خارجی در سراسر ران و ساق احساس شود ۶- در وضعیت ایستاده در کنار میزی با ارتفاع مناسب قرار گرفته، ناحیه خارجی و پشتی خارجی ساق و سپس ران را بر روی میز قرار داده و کشش کنترل شده‌ای را به ناحیه خارجی عضلات کشنده پهن نیام، دو سر رانی و خیاطه وارد آورید توجه : (تمامی تمرینات کششی ذکر شده در عارضه زانوی ضربدری نیز کار برد دارد)

### **اجرای تمرینات با وسیله:**

- ۱- میله ای را زیر پای خود قرار داده و آن را بغلتانید.
- ۲- پارچه ای را روی زمین پهن کرده و درحالی که روی آن ایستاده اید با استفاده از انگشتان پا آن را جمع کند
- ۳- شیء کوچکی را با انگشتان پا بلند کنید (مانند خودکار) چند ثانیه نگاه داشته و سپس آن را به دستان خود منتقل کنید.
- ۴- روی لبه خارجی پاها راه بروید
- ۵- پاهای خود را خم و راست کنید
- ۶- با ند الاستیکی را به صندلی ثابت کرده و با انگشتان خود بکشید



**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش  
این گزارش تخصصی با قیمت فقط هشت هزار تومان به سایت علمی و  
پژوهشی آسمان مراجعه کنید .**

**[www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)**

۷ با یک توپ بازی کرده و آن را به دستان خود منتقل کنید

۸- در حالی که پاشنه را به داخل می دهید روی پنجه راه بروید.

### **پیشنهادات :**

۱- کاهش وزن - تغذیه مناسب - رعایت شرایط بهداشتی .

۲- پرهیز از ایستادنهای طولانی - جابجای و تغییر وضعیت بدن به هنگام ایستادن

۳- پرهیز از پوشیدن کفش های پاشنه بلند

۴- از ضربه زدن و پورهای مکرر خصوصاً بر روی سطح سخت باید خوداری کرد .

۵- راه رفتن های تقویتی چون راه رفتن روی خارجی پا و روی پنجه ها

۶- راه رفتن با پای برهنه بر روی ماسه - چمن وسطوحی که قابلیت شکل پذیری دارد .

۷- به نظر میرسد ورزش دوچرخه سواری به ویژه وقتی که همراه با فشار خم کننده های مچ پا وانگشتان بر

روی رکاب باشد . (ورزش شنای آزاد و قورباغه که موجب تقویت پاها میشود .)

### **اهداف بلند مدت :**

با اجرای مداوم تمرینات و اجرای صحیح حرکات پیش نهادی امید است که مشکل پای صاف دانش

آموزان قوس آن بهبود یابد.

### **اهداف کوتاه مدت :**

۱. آشنای دانش آموزان با روش صحیح حرکات

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش  
این گزارش تخصصی با قیمت فقط هشت هزار تومان به سایت علمی و  
پژوهشی آسمان مراجعه کنید .**

**[www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)**

۲. افزایش اعتماد بنفس به دانش آموزان در زمان اجرای تمرینات

۳. افزایش روحیه همکاری در دانش آموزان

### **معیار و ملاک در رسیدن به اهداف :**

افزایش میل دانش آموزان به اجرای صحیح تمرینات برای بهبود کف پای صاف نسبت به شروع تمرینات  
ارتقا یافته است .

### **اولویت :**

به نظر می رسید مهمترین اقدام در اجرای راه حل های مربوط :

۱. همکاری خود دانش آموزان در اجرای حرکات

۲. همکاری اولیای دانش آموزان در اجرای تمرینات

۳- تهیه روزنامه دیواری توسط دانش آموزان که کف پای صاف دارند . از تمرینات

که توسط خود معلم ارائه داده شده است .

### **تقویت :**

برای اینکه دانش آموزان تمرینات را جدی بگیرند و آنها را انجام دهند حدود یک نمره را به این امر در نظر  
گرفته می شود .

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش  
این گزارش تخصصی با قیمت فقط هشت هزار تومان به سایت علمی و  
پژوهشی آسمان مراجعه کنید .**

[www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)

## اجرای کار :

هما نظور که در قسمت ارائه راه حل ذکر شده اساس برطرف شدن مشکل کف پای صاف دانش آموزان  
استبه نظر میرسد بهترین شروع این است که خود دانش آموزان رادرگیر مسئله کنیم و برای اینکه نتیجه  
بهتری بگیریم از خودشان چاره جویی کنیم  
با استفاده از منابع علمی وروش تحقیق وآموزش آن به دانش آموزان طبق اولویت انجام کار که قبلا ذکر  
گردید.

۱- ابتدا به دانش آموزان فرم سلامت را می دهیم تا تعداد افراد مشکل دار را بفهمیم

۲- در اولین جلسه شروع کار عوامل ایجاد کننده کف پای صاف راباز گو می کنیم :

کف پای صاف معمولاً به عنوان افتادگی قوس های داخلی و عرضی همراه با چرخش خارجی مچ پا شرح

داده می شود. در این عارضه، پا با تمام قسمت پاشنه روی زمین قرار می گیرد و قسمت داخلی انحناء طولی

کف پا کاملاً صاف است. انگشتان پا بی حرکت هستند و عضلاتی که باید انگشتان را خم کنند، فعالیتی

ندارند و به همین دلیل نیز عمده انگشتان پا فاقد قدرت و توانائی لازم در دامنه حرکتی مفاصل می باشند،

علاوه بر عوارضی که در مفصل مچ پائی بر جای می ماند (مانند وضعیت مچ پا در پای ضربداری) مفاصل

انگشتان و به ویژه انگشت شست در معرض فشارهای غیر طبیعی قرار می گیرد و قوس عرضی کاهش

یافته و یا پهن می شود و نیام کف پا کشیده می شود.

تقریباً تمام بچه ها در هنگام تولد صافی کف پا دارند که به آن صافی کف پای فیزیولوژی می گویند .

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش  
این گزارش تخصصی با قیمت فقط هشت هزار تومان به سایت علمی و  
پژوهشی آسمان مراجعه کنید .**

[www.aseankafinet.ir](http://www.aseankafinet.ir)

عمدتاً به علت شل شدن تاندون ها و لیگامان های کف پا و به علت ضعیف بودن عضلات کف پا و همچنین به علت چربی است که در زیر پوست کف پای بچه وجود دارد .

بتدریج و در سالهای بعدی عمر با سفت شدن بافتهای نرم کف پا و قویتر شدن عضلات واز بین رفتن چربی کف پا قوس کف پا ظاهر میشود معمولا قوس کف پا در سنین ۵-۷ سالگی بوجود می آید .

در حدود ۱۵-۲۵ درصد افراد این قوس هرگز ایجاد نمی شود . و کف پای آنها همیشه صاف باقی می ماند ولی صافی کف پای اکثریت این افراد هیچ گونه ناراحتی را برای آنها ایجاد نمی کند.

در بسیاری از بچه های نو پا وقتی که تازه راه رفتن را آموخته است پدر و مادر متوجه صافی کف پای وی شده و وحشت زده به پزشک مراجعه می کنند.

توجه داشته باشید که صافی کف پا در این سن و سال کاملاً طبیعی است . در اکثر اوقات با افزایش سن بچه بافتهای کف پا بتدریج سفتتر شده و قوس کف پا معمولاً تا سنین مدرسه رفتن بچه تشکیل می شود .

اگر صافی کف پا تا بعد از این سنین هم ادامه پیدا کرده و موجب درد کف پا شد باید به پزشک مراجعه کرد ساده ترین راه برای فهمیدن این موضوع این است پای خود را خیس کرده سپس روی یک سطح صاف و خشک باستید بطوریکه اثر کف پای شما روی آن سطح باقی بماند.

۱- دو زانو نشستن بچه ها، آشیل و عضلات دوقلو کوتاه می شوند. و « خانم هایی که از کفش پاشنه بلند استفاده می کنند». حالت راه رفتن روی پاشنه و پنجه می باشد. (Heel – Toe) چون پاشنه بالانمی آید به

سمت بیرون چرخانده، قسمت داخلی پابا زمین تماس پیدا می کند که منجر به صافی کف پامی گردد

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش  
این گزارش تخصصی با قیمت فقط هشت هزار تومان به سایت علمی و  
پژوهشی آسمان مراجعه کنید .**

[www.aseankafinet.ir](http://www.aseankafinet.ir)

۲-بازی و دویدن.درد در کدام نقطه پا پیدا می شود.(Shin Splint) ،در این حالت چون چرخش عضلات به خارج می باشد،درد در ساق پا قسمت خارجی عضلات نازک نی نمایان می گردد.گرفتگی عضلات پا باعث چرخش آنها به خارج می باشد و قرارگرفتن لبه داخلی پا به سمت خارج و تکرار آن باعث صافی کف پامی باشد

۳-کفش نامناسب «کفش هایی که دارای زیره پارچه ای نازک هستند»

۴-برخی مشاغل:انجام مشاغل سنگین یا ایستادن طولانی مدت باعث ایجاد کف پای صاف می گردد.

۵- سن « پیری» Senile در طول سال ها لیگامنت ها ضعیف،عضلات سست،استخوان ها پوک می شوند،این فشارها باعث صافی کف پا می شوند

لذا شایسته است جهت رشد هر چه بیشتر کودکان و نوجوانان عزیز مملکت اسلامی مسائل زیر در نظر گرفته شود.

۱- از پوشیدن کفشهای با کف سخت و تنگ مخصوصا برای دختران خردسال که بیشتر مستعد به این عارضه اند (به دلیل بافت نرمتر کف پا) جلوگیری شود.

۲- بازی کردن با پای برهنه روی آسفالت جدا خود داری شود. همچنین به کرات مشاهده می شود در کف حیات های منازل که به صورت سنگفرشی یا موزاییکی هستند کودکان با پای برهنه بازی های محلی را انجام می دهند که این موضوع خود عامل کف پای صاف است.

۳- حتی الامکان جهت جلوگیری از این عارضه، در زمینهای ماسه ای و یا چمنی پیاده روی انجام شود.

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش  
این گزارش تخصصی با قیمت فقط هشت هزار تومان به سایت علمی و  
پژوهشی آسمان مراجعه کنید .**

[www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)

۴- مخصوصا در فصل تابستان که اوقات فراغت نوجوانان می باشد به کرات دیده می شود که کودکان با پای برهنه (طبق عادت قبلی و راحتی کار) بازی می کنند که این موضوع از سوی والدین اصلا جدی گرفته نمی شود.

۵- در مدارس هم اکثر دانش آموزان اصرار بر بازی کردن با پای برهنه را دارند که این موضوع باعث کلافه شدن برخی معلمان ورزش و اجازه فعالیت به آنها می شود.

### **اما خطرات این عارضه:**

- ۱- کمر درد های شدید در سنین میانسالی و گاهی جوانی
  - ۲- درد در ساق پا هنگام پیاده روی طولانی
  - ۳- درد شدید در کف پا به دلیل برخورد نسج برآمده کف پا با زمین مخصوصا با پوشیدن کفشهای نامناسب
  - ۴- کوتاهی قد (به خصوص برای دختران).
  - ۵- عدم تحمل ورزشهای طولانی مدت برای کسانی که ورزش قهرمانی انجام می دهند.
  - ۶- برخورد پا با زمین و عکس العمل نیروی وارده از زمین که منجر به کمر درد می گردد» چون خمیدگی پابا عکس کج وارد شدن نیرو به ستون فقرات می گردد»
- در بسیاری مواقع زمینه خانوادگی دارد یعنی برادر و خواهران یا فرزندان یا یکی از والدین فرد هم ممکن است این حالت را داشته باشد. صافی کف پا گاهی اوقات در حین بارداری یا در سنین بالا تشکیل میشود .

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش  
این گزارش تخصصی با قیمت فقط هشت هزار تومان به سایت علمی و  
پژوهشی آسمان مراجعه کنید .**

**[www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)**

۳- پس از تعیین موضوع منابع علمی مورد نیاز جهت تحقیق بیشتر در رابطه با موضوع مورد نظر به دانش  
آموزان معرفی می کنیم . تا اطلاعات آنها نسبت به گذشته بیشتر شود .

[www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش  
این گزارش تخصصی با قیمت فقط هشت هزار تومان به سایت علمی و  
پژوهشی آسمان مراجعه کنید .**

[www.aseankafinet.ir](http://www.aseankafinet.ir)

### **ارزیابی از اجرای پروژه در سه ماه اول:**

در اواسط بهمن از دانش آموزان خواسته شده کل تمرینات که از اول تحقیق انجام داده اند دوباره تکرار کنند . روزی سه مرتبه در روز با تعداد ۱۰ تکرار و بررسی شد که آیا تمرینات تا ثیر داشته است یا نه .

جهت حصول یک نتیجه نهایی از عملکرد سه ماه به نظر می رسد باید دانش آموزان تمرینات رابا هم انجام دهند . هم تمرینات با حرکات کششی و تمرینات تقویتی را تا نتیجه بهتری به دست آید .

### **شواهد ارزشیابی :**

پس از ارائه کار تحقیقاتی که دانش آموزان در دو گروه انجام دادند . (تمرینات با حرکات کششی و تمرینات تقویتی ) جهت حصول از نتیجه ارزیابی عملکرد سه ماه به نظر می رسد باید دانش آموزان تمرینات رابا هم انجام دهند (هم تمرینات کششی وهم تمرینات با وسیله وهمتمرینات حرکات اصلاحی را) تا نتیجه بهتری به دست آید .

### **ارزشیابی پایانی:**

در خصوص پروژای که به علت ضعف عضلات کف پای دانش آموزان آموزشگاه قرآنی مائده وبه مدت شش ماه به طول انجامید ودلیلی که مهمترین آنها :

۱-عوامل ارثی ۲-ضعف عضلات کف پا ۳- عدم استفاده از تمرینات به صورت مستمر

۴- عدم همکاری والدین در ۵- عدم انگیزه در اجرای تمرینات به دلیل اینکه حرکات ورزشی برای اصلاح کف پای صاف دیر نتیجه می دهد دانش آموزان احساس رضایت ندارند .



**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش  
این گزارش تخصصی با قیمت فقط هشت هزار تومان به سایت علمی و  
پژوهشی آسمان مراجعه کنید .**

[www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)

## **نقاط قوت اجرای طرح**

در پایان پروژه تحقیقاتی که برای برطرف کف پای دانش آموزان صورت گرفت علاقه وانگیزه آنها نسبت به اجرای تمرینات بای بهبود مشکل شان بیشتر است . از اجرای پروژه که عمده کار آن با خودشان بود خیلی احساس رضایت داشتند . کار برد و ابتکار و خلاقیت در اجرای روش اجرای کارهای تحقیقاتیشان باعث شده بود که دانش آموزان به مشکلات دیگر قاطی خود علاقه مند شوند . اجرای این پروژه این انگیزه را در خودم ایجاد نمود که با علاقه بیشتر و کسب معلومات بالا تر در این زمینه در سالهای بعد نیز این روش را ادامه دهم .

## **نقاط ضعف :**

کمبود فضا و امکانات ورزشی در مدرسه از مهم ترین نقاط ضعف انجام طرح های ورزشی برای سلامت دانش آموزان می باشد .

## **برنامه های پیشنهادی آتی:**

۱- اجرای این پروژه در پایه های دیگر تحصیلی

۲- درگیر کردن خانواده ها

۳- تشویق کردن دانش آموزان به اجرای تمرینات

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش  
این گزارش تخصصی با قیمت فقط هشت هزار تومان به سایت علمی و  
پژوهشی آسمان مراجعه کنید .

[www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)

#### منابع و ماخذ:

۱- حرکت اصلاحی و درمانی (دکتر حسین علیزاده)

۲- حرکات درمانی (ما شا شاهین)

۳- مبانی طب ورزشی (یوسف بیت الله)

۴- تجربیات معلم

۵- اینترنت

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش  
این گزارش تخصصی با قیمت فقط هشت هزار تومان به سایت علمی و  
پژوهشی آسمان مراجعه کنید .

[www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)

[www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)