

## تشوه القدم

تشوه القدم هو تغير في شكل القدم العادي. هناك عدة أسباب لتشوه القدم.

يولد بعض الناس وشكل قدميهما أقل من المستوى المثالي. ولكن، إن العوامل التي ترتبط بتشوه القدم لدى الأشخاص الذين يعانون من مرض السكري تشمل تيبس المفاصل، هُزال العضلات أو الضعف الشديد في المفاصل (Charcot) بسبب التغيرات في الإحساس أو الإصابة في القدم. أما العوامل الأخرى التي تؤدي إلى تغير شكل القدم فتشمل الجراحة، البتر، التهاب العظام وعدم ارتداء الحذاء المناسب.

### أسباب تشوه القدم عند الأشخاص الذين يعانون من السكري:

- عوامل وراثية
- تيبس المفاصل
- هُزال العضلات
- قدم تشاركوت
- الجراحة
- البتر
- التهاب العظام
- أحذية أو قوالب تقويم غير مناسبة

إذا كنت تعاني من أي فقد في الإحساس أو تغير في شكل قدمك، فإنه من الضروري أن تطلب من أحد الأخصائيين تزويدك بحذاء يناسب شكل قدمك تماماً و/أو قالب لتصحيح شكل القدم. يرجى الحرص على ارتداء الحذاء في كافة الأوقات، في داخل المنزل وخارجه وذلك من أجل حماية القدم. يجب أيضاً الحرص على التأكد من عدم وجود أية أجسام (مثلاً، حصى) في داخل حذائك قبل ارتدائه.

ومهما كان السبب في تشوه قدمك، فإنه من الضروري أن تتعاون مع أخصائي في العناية بالقدم من أجل العثور على الحذاء المناسب لقدمك الذي سيحميها ويمنع عنها المزيد من الإصابة في المستقبل.

إن التشوه في القدم قد يضعها في خطر التعرض للجروح. والسبب في ذلك هو أن هذا التشوه يؤدي إلى زيادة الضغط على أماكن محددة من القدم؛ وبالتالي فإن الجلد قد يتمزق ويؤدي إلى الإصابة بجرح. إذا كنت تعاني من فقد الإحساس في قدمك، فإن فرصة تطور الحالة إلى جروح تكون أكبر بكثير من الحالات العادية (تعرف هذه الحالة باعتلال الأعصاب من السكري).

وهناك صعوبة في العثور على الحذاء المناسب عندما يكون هناك تشوه في القدم. إن الأحذية التي لا يطابق مقاسها حجم القدم قد تسبب المزيد من الضرر أو الجروح إذا كانت تضغط على القدم أو تحتك بها.

إذا أردت المزيد من المعلومات المفيدة عن العناية بالقدم، يرجى زيارة موقع الإنترنت [www.cawc.net/index.php/public/feet](http://www.cawc.net/index.php/public/feet)