

(এই অবস্থার সমতল হেলিক্স পের দিয়ে হাঁটুর স্থিতির পায়ে সমান ছাপ পাওয়া যায়।)

- সংস্করণ :-
- পায়ের মাঝে মাঝির দুর্বলতা হ্রাস করা।
 - অতিরিক্ত মোদাফিক্স,
 - হেল ডুতোর ব্যবহার,
 - নতুন সমস্যা হলে চোবিত্বজনক বহন।
 - হিল স্পন হাঁড়িয়ে থাকার অভ্যাস।

- প্রতিকার :-
- প্রত্যেকটি সক্রিয় হেল ডুতোর ব্যবহার,
 - হাই-হিল ডুতে পরিধান বর্জন।
 - কারিগরি মেরিডিং ওজন কমিয়ে দেয়া,
 - নিস্পিঃ / দুটির পের দিয়ে লাস
 - গোড়েলির পের দিয়ে হাঁটা,
 - খালির পের দিয়ে হাঁটা / পিছিন জামজাম হাঁটা,
 - বসতির ফ্লোরিং মূলক জামাম ইত্যাদি।
 - আসন - হ্রোমন

e) Bow Leg :- It is opposite to knock knees. On this deformity knees are widely apart. There remains a wide gap between knees when a bow legged person keeps his feet together.

বো - লেগ এই ধরনের Bow leg হল knock knees এর বিপরীত ধর্মী বিকৃতি। এই ধরনের হেইডামার স্টেমে হাঁটু দুটির মধ্যবর্তী ব্যবধান স্রোতেরিকের চেয়ে বেশি হওয়া এবং পাদুচি ধরনের মতো আকৃতি হওয়া।

- সংস্করণ :-
- | | |
|-------------------|----------------------|
| a) নিকটে, | b) হেল ডুতোর ব্যবহার |
| c) টিটামি ও অর অর | d) আঘাত হ্রাস করা। |
| e) হাঁটার সড়ক | f) জামজাম বহন। |
| g) মোদাফিক্স | |

- প্রতিকার :-
- পায়ের পাতার তেতের দিকে রে দিয়ে হাঁটা
 - হাঁটার সময় পায়ের পাতার সঠিক অবস্থান,
 - সঠিক ডুতো ব্যবহার,
 - টিটামি ও অর সড়ক সিয়ামের চার্চি পুরন,
 - অর ফ্লোরিং মূলক জামাম,
 - আসন অভ্যাস - পছন্দ।

4th sem
Health Education
Postural Deformities

২. হেডের নিম্নোক্ত বিকৃতি:-

A Knock Knees :- Knock knees is a postural deformity in which the legs are bent inward & knees strike each other while walking or running.

(নক-লী)

নক-লী হল সেই অবস্থায় হেড (কোমর) বিকৃতি হয়, পা দুটি ভাব সাধারণ অবস্থায় থেকে হেডের দিকে থেকে মাঝে মাঝে হাঁটা বা দৌড়ানোর সময় দুটি হাঁটু পরস্পরের সঙ্গে ঘর্ষন। যোগ্য মাঝে, যখন এই অবস্থায় হেড কোমর বিকৃতিতে নক-লী বলা হয়।

কারণ :-

- a) বিকৃতি
- b) কোমর অবস্থাতে সোদাধিক্য
- c) হেড অবস্থাতে মাঃসাপেক্ষিত নিম্নোক্তের দুর্বলতা,
- d) হাঁটুর আঘাত বা হেডে মাগুয়া,
- e) সূক্ষ্ম হাড়ের অপ্রাণ
- f) স্ফাট স্ফট

প্রতিকার :-

- a) দুই পায়ের / হাঁটুর মাঝখানে বাসিশ লুয়েস নির্দেশন দাঁড়িয়ে থাকা,
- b) ক্যালসিয়াম যুক্ত 'কর্ড লিটার ডয়েল' দিয়ে প্রায়স,
- c) যোগ্য চক্রের প্রয়োগ করা
- d) Walking calipers এর ব্যবহার,
- e) বিভিন্ন আকারের প্রয়োগ যেন - ক্যালসিয়াম প্রদানের ইতিহাস।

B) Flat Foot :- Flat foot is a postural deformities in which the inner curve of foot has bulge more than normal. In this default of feet person gives complete print of his foot sole over the plane surface.

স্ফাট স্ফট

যখন পায়ে পাথর তেজের দিকের বক্রতা সাধারণের থেকে অনেক কম বা প্রায় থাকে না তখন এই অবস্থায় হেড কোমর বিকৃতিতে বলা হয় স্ফাট স্ফট (পায়েরপাতার বক্রতা হীনতা)