



សិក្សាអំពី បាតជើងសំប៉ែត

LEARN ABOUT
FLAT FOOT (PES PLANUS)

រៀបចំឡើងដោយ វេជ្ជ. លី ស្រីវិណា



ភ្ជាប់តេឡេក្រាមជាមួយគ្លីនិក លី ស្រីវិណា ភ្នំពេញ និង សៀមរាប តាមរយៈលេខ៖
PP: +855 85 990 988 / +855 70 990 988 SR: +855 11 990 988



អ្វីទៅជាបាតជើងសំប៉ែត?

WHAT IS FLAT FOOT?

បាតជើងដែលសំប៉ែតគ្មានកំណោង
ប្រអប់ជើង ឬមានកំណោងតិចបំផុត។
បាតជើងមានភាពសំប៉ែតខ្លាំងនៅពេល
ដាក់ជើងនឹងដី។

It is characterized by a very low
or an absence of of an arch. It
becomes completely flat when the
foot is placed on the ground.





អ្វីទៅជាបាតជើងសំប៉ែត?

WHAT IS FLAT FOOT?

មនុស្សគ្រប់រូប កើតមកមានបាតជើងសំប៉ែតទាំងអស់គ្នា។ បាតជើងកើនកំណោងចាប់ពីអាយុ3ឆ្នាំឡើងទៅ នៅពេលដែលកុមារចាប់ផ្តើមចេះដើរ និងរត់លេង។ បាតជើងឈប់កើនកំណោងត្រឹមអាយុ12ទៅ13ឆ្នាំ។

All individuals are born with flat feet, but the foot arch develops from age 3 onwards as the child learns to walk, run and play. It becomes structurally perfect at the age of 12-13.





មូលហេតុបង្កឱ្យកើតបាតជើងសំប៉ែត

CAUSES OF FLAT FOOT

- Congenital
- Rheumatoid arthritis
- Obesity
- Excessive feet usage
- Neuromuscular disorders
- Types of shoes worn
- Trauma
- Sitting/Sleeping position
- Insufficient collagen
- Pregnancy
- កត្តាតំណពូជ
- ជម្ងឺរលាកសន្លាក់រ៉ាំរ៉ៃ
- ជម្ងឺធាត់ឡើងគីឡូ
- ការប្រើជើងច្រើនជ្រុល
- ជម្ងឺពាក់ព័ន្ធនឹងសាច់ដុំ និងសរសៃប្រសាទ
- ប្រភេទស្បែកជើងដែលអ្នកពាក់
- ការប៉ះទង្គិចខ្លាំង ឬមានរបួស
- ការគេង ឬអង្គុយខុសរបៀប
- ខ្វះសារធាតុប្រូតេអ៊ីនខូឡាជេន
- ការពរពោះ

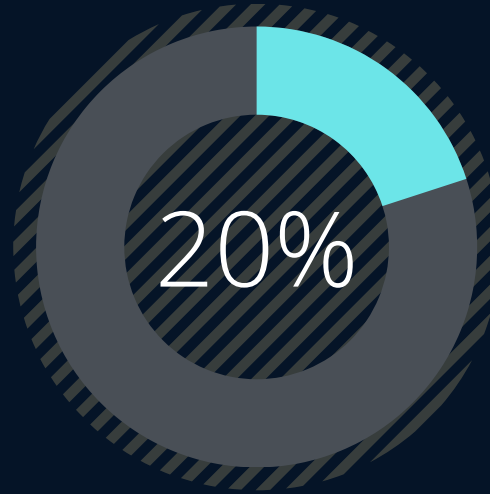




បានជើងសំប៉ែតកើតទៅលើនរណា?

WHO HAS FLAT FOOT?

ក្នុងប្រជាជនអាស៊ី
ប្រមាណ 20% មាន
បានជើងសំប៉ែត។



In the Asian
population,
approximately 20%
have flatfoot.

បើបានជើងមិនកើនកំណោងតាំងពី
កុមារភាពទេ បានជើងនឹងមានភាព
សំប៉ែតរហូតមួយជីវិត។

If the foot arch does not
develop during childhood, the
foot will be flat for a lifetime.





ផលវិបាកបាតជើងសំប៉ែត

COMPLICATIONS OF FLAT FOOT?



កែងជើងរៀច
ងាយនឹងគ្រេច
Ankle pain



ក្មេងលូតលាស់មិនបានល្អ
Delayed growth in
children



ឈឺចង្កេះ ក ឬខ្នង
Hip or back pain



ពកឆ្អឹងត្រង់សន្លាក់
Bunions



រៀចនិងឈឺជង្គង់
Crooked and painful knees
ជើងទាំងមូលខុសទម្រង់ធម្មជាតិ
Altered alignment of the legs





ការព្យាបាលបាតជើងសំប៉ែត

TREATING FLAT FOOT



កាត់ទ្រនាប់ប្រអប់ជើង
Orthopedic insoles



ព្យាបាលដោយចលនា
Physiotherapy



វះកាត់ ក្នុងករណី
សំប៉ែតខ្លាំង
Surgery in
severe cases

កុំពាក់ស្បែកជើងសំប៉ែត គួររកស្បែកជើង
មានកំណោងទ្រប្រអប់ជើង
Avoid flat shoes, wear shoes that
support the foot arch



វិធីការពារបាតជើងសំប៉ែត

PREVENTING FLAT FOOT

ឧស្សាហ៍ធ្វើចលនា កុំអង្គុយឬដេកយូរនៅមួយកន្លែង

Move around, don't sit or sleep in one place for too long

ជំរុញ និងលើកទឹកចិត្តកុមារឱ្យដើរ និងរត់លេង កុំឱ្យកុមារអង្គុយនៅមួយកន្លែង

Encourage children to be active instead of sitting in one place

កុំពាក់ស្បែកជើងសំប៉ែត ដូចជាស្បែកជើងផ្ទាត់ ស៊ីក ឬសង្រែក ព្យាយាមពាក់ស្បែកជើងមានកំណោង

Don't wear flat shoes; wear shoes with an arch support

អ្នកគួរនាំកូនអ្នកទៅពិនិត្យបាតជើងនៅពេលអាយុ៦ឆ្នាំ

Bring your child to check for flatfoot at the age of 6





សូមអរគុណ!

Thankyou

ភ្ជាប់តេឡេក្រាមជាមួយគ្លីនិក លី ស្រីវីណា ភ្នំពេញ និង សៀមរាប តាមរយៈលេខ៖
PP: +855 85 990 988 / +855 70 990 988 SR: +855 11 990 988