

به نام خدا

خارپاشنه، عنوانی غیر حقیقی برای دردی کاملاً حقیقی

کاری از کمیته آموزش هیات پزشکی ورزشی استان البرز

خیلی ها در طول زندگی درد پاشنه ی پا را تجربه می کنند که هنگام بامداد یا هر زمان دیگری پس از برخاستن از خواب ، بسیار شدید و ناتوان کننده است . اما با کمی فعالیت بهبودی نسبی روی می دهد . این درد در دنیای قدیم بیشتر مختص کسانی بود که بایسته ی شغلشان پیاده روی بسیار بود . کسانی مثل پاسبان ها و شبگرد ها . همین است که عنوان دیگر آن بیماری پاسبان ها بود.

درد پاشنه علل مختلفی دارد اما شایعترین آنها فاشئیت پلانتار یا همان خارپاشنه است . اما اگر فکر می کنید که واقعا خاری در پاشنه تان درآمده که باعث درد شدید شده است در اشتباهید . از هر ده نفر ، یک نفر چنین خاری را در پاشنه ی خود دارد که دردی ندارد و یافته ای اتفاقی است . در واقع دردی که شما احساس می کنید مربوط به ورم و التهاب در فاشیای پلانتار است که نواری در کف پا است و پاشنه را به پنجه متصل می کند تا قوس کف پایی خوبی داشته باشید...



حالا اگر شما وزن زیادی دارید یا زیاد سرپا می ایستید و بالا و پایین می پرید شاید در معرض چنین دردی باشید . اگر قوس کف پای تان بیش از حد زیاد است و یابالعکس کف پایتان صاف است و یا تاندون آشیلتان بیش از حد سفت است باید دیر یا زود منتظر چنین واقعه ای باشید....

اما زیاد نگران نباشید ، اول باید به یک پزشک مراجعه کنید تا از تشخیص مطمئن بشوید زیرا ممکن است به دردهای دیگر از جمله التهاب تاندون آشیل، گیرافتادگی های عصبی، دردهای انتشاری از کمر، آسیب های استخوانی و امثالهم مبتلا باشید .
بخصوص در کودکان ممکن است این دردها مربوط به التهاب های ناشی از رشد باشد.

یک پزشک به خصوص یک متخصص پزشکی ورزشی می تواند کمک زیادی به شما بکند . به عنوان نمونه این ورزشها می توانند کمکتان کنند:

- ۱ . صبح قبل از این که از رختخواب خارج شوید پنجه پای خود را به سمت بالا بکشید . با این کار عضلات پشت ساق کش می آیند و فشار کمتری به کف پا می آورند. این کار را پنج بار و هر بار به مدت ۳۰ ثانیه تکرار کنید.
- ۲ . یک باند یا پارچه دور پنجه بیاندازید و بکشید . با این کار فاشیای پلانتار را کش می دهید تا نرم شود و در صورت فشار روزمره ملتهب نشود .



۳. مطابق این شکل ها در عضلات خلف ساق کشش ایجاد کنید :



۴. یک توپ تنیس را زیر پا قرار بدهید و بفشارید :



۵. از بطری آب یخ غافل نشوید. آن را زیر پا قرار داده و روی آن پا را قل بدهید :



اما اگر از این درمان ها طرفی نبستید چندان جای نگرانی نیست . هنوز روش های زیادی وجود دارد مثل:



مسکن ها

استفاده از امواج شوکی



تزریق کورتون



و این اواخر PRP (سلول درمانی) از روش هایی هستند که می توانند کمک کننده باشند



✱ فراموش نکنید که کاهش وزن ، کفش مناسب و ورزش روزانه از مهم ترین اصولی هستند که باید مد نظر داشته باشید.