

خار پاشنه التهاب حاد یا مزمن فاسیای کف پا است که به شکل برجستگی کف پا (اسپور) در قسمت داخلی استخوان پاشنه بروز میکند و در رادیوگرافی نیمرخ پاشنه قابل مشاهده است. طبق تحقیقات انجام شده مشخص شده است که علت اصلی درد در این بیماری خود خار نیست بلکه التهاب و ضخیم شدن فاسیای کف پا در ناحیه پاشنه عامل ایجاد درد میباشد.

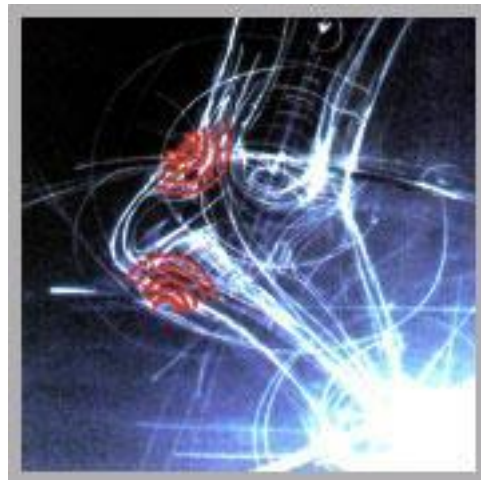
علائم این بیماری معمولاً احساس درد در هنگام راه رفتن و در برخی موارد هنگام استراحت در پاشنه پا میباشد. در مراحل اولیه بیماری در اثر ایستادهای طولانی مدت و در مراحل پیشرفته تر بعلت کشش تکراری فاسیای کف پا از درد پاشنه شکایت دارد. بیماری در ابتدا با درد شدیدی که منجر به لنگش میشود همراه است اما بتدریج در اثر راه رفتن درد کمتر میشود و دوباره با ایستادهای طولانی مدت درد شدت اولیه خود را پیدا میکند. علت اصلی ایجاد این بیماری وارد شدن استرس یا آسیب به بافت پاشنه پا است که منجر به التهاب و استخوانی شدن رباطهای کف پا میشود. طبق تحقیقات انجام شده عوامل اصلی تشدید کننده این بیماری شامل ایستادن به مدت طولانی و دویدن بوده و این بیماری کمتر در اثر راه رفتن زیاد بوجود می آید. بیماریهای روماتولوژی نامناسب بودن کفش - انحراف پا و صاف بودن کف پا از جمله عوامل دیگر بروز خار پاشنه میباشد. بهبود بیماری در ابتدای دوره درمان آهسته است و سپس سرعت پیدا میکند. بیمار باید از سر پا بودن به مدت طولانی اجتناب کند. افراد چاق بایستی وزن خود را کاهش دهند و از کفشهای دارای پد اسفنجی استفاده کنند. افراد مبتلا بایستی از کفشهای با پاشنه ۳ سانتی متر و در صورت داشتن کمردرد از پاشنه اسفنجی در کفش برای خارج از منزل استفاده نمایند. بیمار بایستی خصوصاً در اوایل درمان تا حد امکان کمتر به پاشنه پایش فشار وارد نماید. در مواردی که درد حاد وجود دارد استفاده از کیسه یخ بمدت ۱۰-۱۵ دقیقه ۳-۴ بار در روز موثر میباشد. در حال حاضر برای درمان این بیماری از روشهای زیر استفاده میشود:

1) تزریق داروهای استروئیدی (کورتون) داخل پاشنه: که این روش فقط در برخی از بیماران آن هم بمدت کوتاه موثر است.

2) درمان جراحی: در این روش قسمتی از فاشیای کف پا که ملتهب و ضخیم شده با عمل جراحی ترمیم میشود. معایب این روش عوارض ناشی از جراحی - هزینه بالای آن و محدودیت حرکات طبیعی بیمار در دوران بی حرکتی می باشد.

3) جدیدترین روش درمان خار پاشنه استفاده از امواج شوکی میباشد. این امواج شکلی از امواج صوتی می باشند که انرژی بالایی داشته و می تواند منشا این بیماری (التهاب فاشیای کف پا) را بدون ایجاد کوچکترین عارضه ایی بطور قطعی درمان نماید. طبق آخرین تحقیقات انجام شده میزان موفقیت درمان خار پاشنه با این روش ۷۰ درصد است که بمراتب بالاتر از درمان جراحی است. ضمن اینکه این روش عوارض جراحی را نداشته و بسیار کم هزینه تر می باشد.

نوشته شده توسط محمد رضا جودکی
کشنبه ۱۲ دی ۱۳۸۹ ساعت ۱۳:۵۲ - آخرین به روز رسانی کشنبه ۲۹ ارد بهشت ۱۳۹۲ ساعت ۰۶:۴۵



نوشته شده توسط محمد رضا جود کی
کشنبه ۱۲ دی ۱۳۸۹ ساعت ۱۳:۵۲ - آخرین به روز رسانی کشنبه ۲۹ ارد بهشت ۱۳۹۲ ساعت ۰۶:۴۵

نوشته شده توسط محمد رضا جود کی
کشنبه ۱۲ دی ۱۳۸۹ ساعت ۱۳:۵۲ - آخرین به روز رسانی کشنبه ۲۹ ارد بهشت ۱۳۹۲ ساعت ۰۶:۴۵

نوشته شده توسط محمد رضا جود کی
کشنبه ۱۲ دی ۱۳۸۹ ساعت ۱۳:۵۲ - آخرین به روز رسانی کشنبه ۲۹ ارد بهشت ۱۳۹۲ ساعت ۰۶:۴۵

درمان خار پاشنه و انواع دردهای مفصلی و انواع آرتروز ضایعات ورزشی تاندونیت کپسولیت بورسیت دردهای شانه و آرنج فقط در ۵ جلسه