

خارپاشنه

- مهمترین علت درد پاشنه، خار پاشنه است. خار پاشنه در اثر التهاب فاسیای کف پا ایجاد می شود. فاسیای کف پا، یک باند پهن است که در کف پا از پاشنه تا انگشتان پا کشیده می شود. التهاب طولانی مدت فاسیا، می تواند باعث رسوب کلسیم در محل اتصال فاسیا به پاشنه پا شود. تجمع کلسیم به خودی خود دردناک نیست و درد، ناشی از کشیدگی فاسیا است. درد در خار پاشنه، به صورت دردی مبهم است اما گاهی به صورت درد تیز حس می شود؛ محل احساس درد در مرکز پاشنه یا لبه داخلی آن است؛ در برخی موارد خار در عکس ساده رادیولوژی تشخیص داده می شود اما فرد هیچ گونه علامتی ندارد.
- شدت درد خار پاشنه در ابتدای صبح، بعد از بیدار شدن و نیز بعد از استراحت، بیشتر است و با راه رفتن کم می شود. این درد، در اولین قدم بعد از استراحت طولانی مدت، بسیار دردناک است و علاوه بر این راه رفتن روی سطوح سخت و نا هموار و حمل اشیاء سنگین، منجر به افزایش درد می شود.

علل و عوامل :

- - اضافه وزن (به همین علت، خار پاشنه بیشتر در افراد چاق دیده می شود).
- - افزایش ناگهانی وزن در دوران بارداری
- - صاف بودن کف پا
- - مشکلات بیومکانیک (ناهنجاری هایی که منجر به راه رفتن غیر عادی می شود) نیز از علل مهم التهاب فاسیای کف پا است.
- - التهاب مفاصل
- - پوشیدن کفش نامناسب با پاشنه خیلی بلند و تنگ یا کفش بدون پاشنه و صاف

درمان :

- **استراحت:** اولین قدم در درمان خار پاشنه، استراحت است در بسیاری از موارد دیده شده که استراحت به تنهایی حتی دردهای شدید را از بین برده است.
- از ایستادن به مدت طولانی خودداری کنید.
- **کاهش وزن** در درمان خارپاشنه موثر است.
- **استفاده از پد پاشنه:** پد مخصوص خار پاشنه را از داروخانه تهیه نموده و به طور دائم در کفش خود استفاده کنید. پد، باعث کاهش فشار بر روی پاشنه و موجب بهبود درد پا خواهد شد.
- **انجام ورزش هایی که در خار پاشنه مؤثر هستند:**

- الف - کشش فاسیای کف پا : یک باند پهن در کف پا زیر انگشتان پا قرار دهید و دو سر آن را در دست گرفته بکشید به طوری که انگشتان پا به صورت نزدیک شوند. این وضعیت را به مدت سی ثانیه نگه دارید. هفت یا هشت مرتبه در روز ، این کار را تکرار نمایید.
- ب - کشش تاندون آشیل : بایستید و یک پا را جلوتر از پای دیگر قرار دهید، پای جلویی را از زانو خم کنید . دقت کنید که تماس کف هیچ یک از پاها نباید با زمین قطع شود. در این حالت باید در پشت ساق، احساس کشش نمایید. این حالت را به مدت سی ثانیه نگه دارید و هفت یا هشت بار در روز انجام دهید.
- ج - گرفتن خودکار با پا : یک خودکار را روی زمین قرار دهید و با پاها آن را از زمین بردارید به طوری که کل انگشتان پا اطراف خودکار را بگیرد برای پنج ثانیه خودکار را به همین حالت نگه دارید. انجام این کار ، سه یا چهار بار در روز کافی است .
- د - نوشتن حروف الفبا : با انگشت بزرگ پا ، حروف الفبا را در هوا بنویسید. این کار را سه بار در روز برای هر پا ، انجام دهید .
- **استفاده از آب گرم :** این روش بهترین و مؤثرترین روش است .
- هر روز عصر یا صبح یا قبل از بیرون آمدن از رختخواب ، به مدت پانزده دقیقه پاهایتان را در آب گرم قرار دهید. سپس پای خود را خشک کرده و به مدت پنج تا ده دقیقه با گوشت کوب به ملایمت روی پاشنه پا بکوبید. مراقب باشید ضربه هایتان محکم نباشد .
- **استفاده از یخ :** در یک لیوان بستنی ، آب بریزید و در فریزر قرار دهید . پس از نیم ساعت یک چوب بستنی در لیوان قرار دهید و بگذارید کاملاً یخ ببندد. سپس چوب بستنی را در دست گرفته و به صورت دایره های هم پوشان روی پاشنه پا بکشید به طوری که هر دایره ، نصف دایره قبل را بپوشاند .
- **مصرف داروهای ضد التهابی غیر استروئیدی** مثل بروفن ، مفنامیک و ایندومتاسین . این داروها علائم را از بین برده و درد را به طور موقت کاهش می دهند اما علت اصلی را از بین نمی برند .
- **تزریق کورتیزون :** در صورت عدم بهبودی با روش های گفته شده قبلی ، از این دارو استفاده می شود. کورتیزون ، داروی ضد التهاب است و از طریق کاهش التهاب پاشنه ، موجب کاهش درد می شود اما تأثیر آن موقت است .
- **جلو گیری از بازگشت مجدد درد :**
- پس از بهبودی ، از پد پاشنه و ورزش های کششی استفاده کنید. مصرف چربی ها را کمتر کنید و ویتامین C بیشتری مصرف نمایید.