

تعریف :

یکی از علل شایع درد در ناحیه پاشنه و کف پا ، خار پاشنه است. درد ناشی از خار پاشنه به دنبال 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 خود می تواند باعث تشدید رسوب کلسیم در محل اتصال فاسیا به پاشنه پا شود. تجمع کلسیم به خودی خود دردناک نیست و درد ناشی از التهاب فاسیا می باشد.

علائم و نشانه ها :

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 می باشد ؛ در برخی موارد خار در عکس ساده رادیولوژی تشخیص داده می شود اما فرد هیچ گونه علامتی ندارد.

درد ناشی از خار پاشنه در ابتدای صبح بعد از بیدار شدن و نیز بعد از استراحت بیشتر است و با راه رفتن کم می شود در اولین قدم بعد از استراحت طولانی مدت بسیار دردناک است علاوه بر این راه رفتن روی سطوح سخت و نا هموار و حمل اشیا 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 بیو مکانیک (ناهنجاری هایی که منجر به راه رفتن غیر نرمال می شود) نیز از علل مهم التهاب فاسیای کف پا است.

- التهاب مفاصل

- پوشیدن کفش نامناسب (پاشنه خیلی بلند و تنگ یا کفش بدون پاشنه و صاف)

درمان :

۱- استراحت: اولین گام در درمان خار پاشنه استراحت می باشد در بسیاری از موارد دیده شده که استراحت به تنهایی حتی دردهای شدید را از بین برده است.

۲- از ایستادن به مدت طولانی اجتناب نمائید.

۲- کاهش وزن در درمان خارپاشنه موثر است.

۳- 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 بهبود درد پا خواهد شد.

۴- 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 یکشده به طوری که انگشتان پا به صورت نزدیک شوند این وضعیت را به مدت ۳۰ ثانیه نگه دارید. ۷ یا ۸ 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 کنیددقت 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 ۳۰ ثانیه نگه دارید و ۷ یا ۸ 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 ۵ ثانیه خودکار را به همین حالت نگه دارید، انجام این کار ۳ یا ۴ بار در روز کافی است.

د - نوشتن حروف الفبا : با انگشت بزرگ پا حروف الفبا را در هوا بنویسید. این کار را برای هر پا ۳ بار در روز انجام دهید.

۵ - استفاده از آب گرم : این روش بهترین و مؤثرترین روش می باشد. هر روز عصر یا صبح یا قبل از بیرون آمدن از رختخواب به مدت ۱۵ دقیقه پاهایتان را در آب گرم قرار دهید. سپس پای خود را خشک نموده و به مدت ۵-۱۰ دقیقه با گوشت کوب به ملایمت روی پاشنه بکوبید .مراقب باشید ضربه هاجان محکم نباشد.

۶- 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. در هنگام استفاده چوب بستنی را در دست گرفته و به صورت دایره های هم پوشان روی پاشنه بکشید به طوری که هر دایره نصف دایره قبل را بپوشاند.

۷- مصرف داروهای ضد التهابی غیر استروئیدی مثل بروفن ، مفنامیک و ایندومتاسرین ؛ این داروها علایم را از بین برده و

خار پاشنه



درد را موقتاً کاهش می دهند اما علت اصلی را از بین نمی برند.

۸- 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 گردد اما تأثیر آن موقت می باشد و استفاده طولانی از آن باعث پوکی استخوان می گردد.

جلو گیری از بازگشت مجدد درد :

پس از بهبودی از پد پاشنه و ورزش های کششی استفاده نمایید . مصرف چربی ها را کمتر کرده و ویتامین C بیشتری مصرف نمایید.

منابع :

- 1- Norris. Sport injury Diagnosis of Management. 2^{ed} ed.2004
- 2- E.hyde. Consternating management of sport injury. 2^{ed} ed. 2007
- 3- www.foot.com
- 4-www.heelspur.com