

خارپاشنه چیست ؟

خارپاشنه پا (Heel Spur) عبارت است از بوجود آمدن یک زائده استخوانی در پاشنه پا که باعث درد و مشکل در راه رفتن می شود. علت خار پاشنه می تواند وارد آمدن فشار یا آسیب به بافت پاشنه پا باشد که منجر به التهاب و استخوانی شدن رباط های کف پا شود.

رباط نازکی پاشنه را به پای شما متصل می کند. این رباط از قوس پای شما پشتیبانی میکند و در راه رفتن به شما کمک زیادی می کند ، فشار بیش از حد روی پا می تواند به صدمه یا پارگی منجر شود و باعث التهاب رباط میشود و التهاب باعث درد در پاشنه پا ، سفتی و خارپاشنه پا میگردد.



چه عواملی زمینه این بیماری را مساعد می کنند ؟

- سفت بودن عضلات پشت ساق پا یا سفت بودن تاندون آشیل که موجب می شوند فرد نتواند به راحتی پشت پایش را به بالا ببرد.
- چرخش کف پا به خارج و در نتیجه افزایش فشار به غلاف پا
- اضافه وزن ناگهانی (زنانی که باردار هستند اغلب بخصوص در اواخر بارداری حالات التهاب غلاف کف پارا تجربه می کنند).

چاقی

- قوس زیاد یا کم کف پا (صافی کف پا)
- ضربات مکرر به کف پا مانند فعالیت های ورزشی که در آن پاشنه پا بطور مکرر به زمین کوبیده می شود.
- فعالیت بدنی جدید یا افزایش شدت فعالیت بدنی که در قبل هم داشته ایم.
- راه رفتن روی زمین سخت یا ناهموار
- کفش نامناسب
- افزایش سن و تغییر یافتن جنس بافت فاشیای پلانتر این مشکل در زنان نسبت به مردان رایج تر است.

پیشگیری از بروز خار پاشنه پا

از انجام فعالیت هایی که در زمان ابتلا به خارپاشنه پا باعث وارد آمدن فشار مداوم به پا می شوند ، خودداری کنید . کفشی بپوشید که در قسمت پاشنه ، یک بالشتک پلاستیکی یا نمدی داشته باشد. همچنین می توانید از کفی های طبی مناسب در کف کفش خود استفاده نمایید. بیمار خارپاشنه معمولاً با درمان محافظه کارانه قابل معالجه است. اگر درمان محافظه کاران موفقیت آمیز نبود ، خارپاشنه را غالباً می توان با جراحی معالجه کرد.

تشخیص

دکتر شما یک معاینه بالینی برای تعیین حساسیت به لمس و تعیین محل دقیق درد در پای شما انجام می دهد تا مطمئن شود که مشکلات مختلف پا باعث درد شما نشده باشد. همچنین قرمزی یا تورم خفیف می تواند قابل ملاحظه باشد. دکتر شما قدرت عضلات و سلامت اعصاب شما را با چک کردن رفلکس ها ، قدرت ماهیچه ای ، حس لمس و هماهنگی و تعادل شما ارزیابی می کند. اشعه X یا MRI و یا اسکن ممکن است تجویز شود تا مطمئن شود که هیچ چیز دیگری مانند شکستگی استخوان باعث درد پاشنه شما نشده باشد. دلایل دیگری بروز خار پاشنه :

- ماهیچه های ساق پا و یا تاندون آشیل شما سفت باشند.
- پاهای شما هنگام راه رفتن از حد معمول به سمت داخل می چرخد.
- پوشیدن کفش هایی که اندازه نیست و یا اینکه کهنه شده است.

علائم و نشانه ها

شکایت عمده درد و سفتی در پایین پاشنه است که می تواند از علائم خارپاشنه باشد. این درد در طول زمان بتدریج توسعه می یابد. معمولاً فقط یک پا را تحت تاثیر قرار میدهد، درد معمولاً در صبح زمانی که شما اولین گام خود را از تخت برمیدارید بدتر می شود و یا اگر شما نشسته اید و یا دراز کشیده اید برای شروع راه رفتن درد را احساس می کنید ، ممکن است بعد از چند قدم اول این درد و سفتی کمتر شود. اما ممکن است در طول روز و انجام فعالیت های روزانه آسیب پای شما بیشتر شود. بالا رفتن از پله می تواند به علت خشکی پاشنه پا بسیار دشوار باشد. پس از فعالیت طولانی مدت ، درد می تواند به دلیل افزایش التهاب زیاد شود. درد معمولاً در طول فعالیت احساس نمی شود ، بلکه فقط پس از قطع حرکت و در شروع حرکت احساس می شود.

درمان غیر جراحی

بیش از ۹۰٪ بیماران با اقدامات غیرجراحی بهبود می یابند. اقدامات درمانی عبارتند از :

- استراحت
- سرما : پاشنه پا را روی یک بطری یخ زده یا کیسه پلاستیکی حاوی تکه های یخ بگذارید . روزی ۳-۴ بار و هر بار ۲۰ دقیقه این کار را تکرار کنید.
- دارو: داروهای ضدالتهابی مانند بروفن یا سلکوکسیب
- نرمش : انجام برخی نرمش های خاص که عضلات ساق فاشیای پلانتر را تحت کشش ملایم قرار داده و آنها را نرم و قابل انعطاف می کند . مانند :
- کشش عضلات پشت ساق : به طرف یک دیوار بایستید. یک پا را جلوتر از پای دیگر قرار می دهید بطوریکه یک زانو کمی خم و زانوی دیگر کاملاً صاف باشد. کف هر دو دست را هم به دیوار جلو تکیه میدهیم.
- سپس بدون اینکه محل کف پاها روی زمین را تغییر دهیم سعی میکنیم تنه خود را به دیوار نزدیک تر کنیم. زانوی خم شده را بیشتر خم می کنیم با این کار عضلات پشت ساق و تاندون آشیل تحت کشش قرار می گیرند. این کار را خیلی به آرامی انجام می دهیم تا وقتی که یک کشش ملایم را در پشت پا احساس کنیم ، وضعیت را برای ده ثانیه حفظ کرده و سپس به آرامی به حالت اول بازمی گردیم . نرمش را ۲۰ مرتبه تکرار می کنیم.