

❓ خار پاشنه چیست؟ خار پاشنه یا التهاب پرده کف پا، یکی از عوامل مهم درد پاشنه است. این بیماری ناشی از التهاب باند ضخیمی است که از زیر پا عبور و استخوان پاشنه را به انگشتان پا متصل می‌کند. این نوع التهاب که معمولاً به عنوان فاشیای کف پا یا ورم فاشیای کف پا شناخته می‌شود، معمولاً با درد شدیدی همراه است که اغلب با قدم‌های اولیه در صبح هنگام برخاستن از تخت پای خود شروع می‌شود.

پس از یک مدت کوتاه از حرکت، درد معمولاً کاهش می‌یابد، اما ممکن است با ایستادن برای مدتی دوباره شدت پیدا کند. ورم در این ناحیه بیشتر در افرادی دیده می‌شود که عمدتاً دویدن را به عنوان فعالیت ورزشی انجام می‌دهند. همچنین وزن زیاد و کفش نامناسب می‌تواند خطر ابتلا به این عارضه را افزایش دهد. در ادامه این مقاله به راه‌های درمان خار پاشنه اشاره خواهیم کرد.

● منظور از خار پاشنه چیست؟

خار پاشنه چیست؟ خار پاشنه یا همان اسپرزا، یک زائده استخوانی است که از پایین پاشنه پا بیرون می‌زند. این زائده روی رباطی ایجاد می‌شود که از ابتدا تا انتهای کف پا کشیده شده است و استخوان پاشنه را به انگشت‌ها متصل می‌کند. این عارضه به مرور زمان ایجاد می‌شود و بیشتر مردم تا زمانی که احساس درد نکنند، ممکن است ندانند که به آن مبتلا هستند.

افراد مبتلا به خار پاشنه معمولاً در هنگام فشار و فعالیت‌های روزمره احساس درد می‌کنند. این زائده به خودی‌خود درد نمی‌آورد، اما زمانی که تیزی آن وارد بافت نرم کف پا می‌شود، ممکن است احساس درد شود. اندازه این زائده استخوانی می‌تواند به حدود ۲ سانتی‌متر برسد، اما برخی مواقع با چشم غیر مسلح قابل رویت نیست.

مقالات بیشتر: دلایل گردن درد چیست؟ + درمان

● مهم‌ترین علائم خار پاشنه چیست؟

علائم خار پاشنه یا التهاب پرده کف پا معمولاً شامل موارد زیر می‌شود:

درد: درد معمولاً در نزدیکی پاشنه پا در کف پا احساس می‌شود. این درد معمولاً در بخشی از روز که از خواب بیدار می‌شوید بدترین حالت را دارد. اما ممکن است هنگام ایستادن طولانی یا بعد از نشستن نیز درد ایجاد شود. همچنین درد معمولاً پس از ورزش و فعالیت‌های فیزیکی بیشتر احساس می‌شود، نه در حین انجام ورزش.

تورم: یکی دیگر از علائم خار پاشنه، تورم است. در این شرایط ممکن است منطقه پاشنه پا به صورت نقطه‌ای التهاب داشته باشد، به‌طور خاص بعد از فعالیت‌های فیزیکی شدید.

تحریک‌پذیری: منطقه مورد التهاب معمولاً حساس به لمس و فشار می‌باشد.

سختی و تنش در پا: ممکن است متوجه شوید که بافت‌های پا، به‌طور خاص پرده کف پا، سفت و تنیده شده‌اند.

احساس گرما: منطقه مورد التهاب ممکن است گرم و داغ به لمس باشد.

● شایع‌ترین علل خار پاشنه چیست؟

علل خار پاشنه معمولاً به تنش و فشار بیش از حد بر روی فاشیای کف پا، به ویژه در مواقعی که فعالیت‌های فیزیکی زیادی انجام می‌شود، برمی‌گردد. همچنین، ترک‌های جزئی در فاشیا نیز می‌تواند به دلیل تنش و فشار زیاد ایجاد شود. این تحریک و التهاب فاسیا می‌تواند ناشی از کشش و پارگی مکرر باشد، اگرچه علت دقیق آن در بسیاری از موارد مشخص نیست.

مقالات بیشتر: درد شانه و بازو + علت و نکات درمانی

از سوی دیگر علل خار پاشنه شامل استفاده از کفش‌های نامناسب یا فشار و اصطکاک مداوم با پوست پا می‌شود، به عنوان مثال، افزایش وزن و فشار بر پاها نیز می‌تواند عاملی دیگر برای ایجاد خار پاشنه باشد. همچنین، کاهش تولید روغن طبیعی پوست و خشکی پوست پا، عدم مراقبت صحیح از پوست پا از جمله تمیز کردن و ترطیب آن، و عوامل بیماری‌زا مانند قارچ‌ها و باکتری‌ها نیز می‌توانند به خار پاشنه منجر شوند.

● تشخیص خار پاشنه

تشخیص خار پاشنه یا ورم فاشیا یا پرده کف پا براساس گرفتن شرح پزشکی و معاینه فیزیکی شما تشخیص داده می‌شود. پزشک در طول معاینه، مناطق حساس در پای شما را بررسی می‌کند و محل درد شما می‌تواند به تعیین علت آن کمک کند.

علاوه بر معاینه فیزیکی، پزشک ممکن است برخی آزمایشات تصویربرداری مانند اشعه ایکس یا ام آر آی (MRI) را توصیه کند. در عکس برداری با اشعه ایکس، می‌توان یک تکه استخوان بیرون زده (خار) را از استخوان پاشنه مشاهده کرد. اما باید توجه داشت که بسیاری از افرادی که خار پاشنه استخوان دارند، ممکن است درد پاشنه نداشته باشند و این خارهای استخوانی اغلب به تنهایی نیاز به جراحی ندارند.

● روش های درمان خار پاشنه چیست؟

در ادامه به برخی از روش های درمان خار پاشنه اشاره کرده ایم:

تمرینات کششی و تقویت کننده: تمریناتی که به کشش فاشیای کف پا و تاندون آشیل کمک می کنند و عضلات پایین پا را تقویت می کنند ممکن است علائم را تسکین دهند.

فیزیوتراپی: فیزیوتراپیست می تواند یک سری تمرینات را برای کشش فاشیای کف پا و تاندون آشیل و تقویت عضلات پایین پا به شما بدهد.

آتل شب: پزشک ممکن است توصیه کند که هنگام خواب آتلی ببوشید که ساق پا و قوس پا را کشیده نگه دارد و باعث می شود ناحیه کف پا و تاندون آشیل در حالت کشش قرار گیرد.

کفی پا: پزشک ممکن است برای کمک به توزیع مساوی فشار به کف پاها، کفی (ارتز) برای شما تجویز کند که روزها ببوشید.

● سایر روش های درمان خار پاشنه

تزریق دارو: تزریق داروی استروئیدی به ناحیه دردناک کف پا می تواند تسکین درد ایجاد کند.

درمان موج شوک (Extracorporeal shock wave therapy): در این روش، امواج صوتی به سمت ناحیه دردناک پاشنه هدایت می شوند تا باعث تحریک بهبودی بافت ها شوند.

ترمیم بافت اولتراسونیک: از تصویربرداری اولتراسوند برای هدایت پروب سوزنی به داخل بافت فاشیای کف پا استفاده می شود تا بافت خراب شکسته و ترمیم شود.

مقالات بیشتر: گردن درد سمت چپ

عمل جراحی: در مواردی که درمان های دیگر نتیجه ندهد، عمل جراحی برای جدا کردن فاشیای کف پا از استخوان پاشنه ممکن است لازم باشد. این معمولاً به عنوان یک گزینه در مواردی اعم از درد شدید در نظر گرفته می شود.

برای تشخیص علائم خار پاشنه و درمان آن می توانید به کلینیک دینا با داشتن کادر مجرب پزشکی مراجعه کنید تا بهترین راه حل درمانی به شما پیشنهاد شود. برای اخذ نوبت می توانید با شماره زیر در تماس باشید.

خلاصه مطالب

خار پاشنه چیست؟ خار پاشنه یکی از مشکلات شایع پا و کف پا است که معمولاً به علت تنش و فشار بیش از حد بر روی فاشیای کف پا ایجاد می‌شود. این مشکل می‌تواند باعث درد، تورم و حساسیت در ناحیه پاشنه شود و برای فعالیت‌های روزمره و حتی راه رفتن مشکل ایجاد کند.

درمان خار پاشنه ممکن است شامل استفاده از تمرینات کششی و تقویت کننده، فیزیوتراپی، استفاده از آتل شب برای حفظ کشش فاشیای کف پا، و استفاده از کفی‌ها برای توزیع مساوی فشار به کف پا باشد. همچنین، در صورتی که درمان با این روش‌ها نتیجه ندهد، روش‌های پیشرفته‌تری از جمله تزریق دارو، درمان موج شوک، ترمیم بافت اولتراسونیک و در موارد شدیدتر، عمل جراحی نیز ممکن است انجام شود. برای درمان این عارضه می‌توانید به کلینیک دینا مراجعه کنید تا بهترین روش برای درمان خار پاشنه به شما تجویز شود.

برای دانلود پی دی اف مقاله کلیک کنید.