

درمان فوری خار پاشنه بسیار اهمیت دارد، چراکه اگر این عارضه به موقع درمان نشود، موقع راه رفتن درد شدیدی احساس خواهید کرد. بیش از ۹۰ درصد افراد مبتلا به خار پاشنه موفق به درمان این مشکل با استفاده از روش‌های غیرتهاجمی و بدون نیاز به جراحی شده‌اند. معمولاً حدود ۶۰ درصد از خانم‌ها و آقایان در دوره میانسالی با این مشکل مواجه می‌شوند. خار پاشنه به تجمع کلسیم در استخوان این قسمت اشاره دارد.

استفاده از کفش‌های نامناسب، ایستادن به مدت طولانی، دیابت و افزایش وزن عواملی هستند که احتمال ابتلاء به خار پاشنه را افزایش می‌دهند. این مشکل می‌تواند در موارد شدید، انجام کارهای روزمره را دشوار کند. در صورتی که به دنبال راهکارهای درمانی بدون نیاز به جراحی برای خار پاشنه هستید، می‌توانید به کلینیک دینا مراجعه کنید.

● عواقب عدم درمان خار پاشنه

در صورتی که خار پاشنه به موقع درمان نشود، هر بار که پاشنه پای شما به زمین برخورد می‌کند، درد غیرقابل تحملی را احساس خواهید کرد، در آغاز، این درد به صورت متناوب خواهد بود، اما به مرور زمان، ممکن است ثابت شود.

درد ناشی از خار پاشنه، معمولاً پس از بلند شدن از رختخواب یا پس از یک مدت عدم تحرک در طول روز بدتر می‌شود. زمانی که حتی راه رفتن برای شما دردناک باشد، طبیعتاً کمتر حرکت می‌کنید و این ممکن است منجر به یک سبک زندگی کم‌تحرک شود که مشکلات سلامتی دیگری را نیز ایجاد می‌کند.

● درمان فوری خار پاشنه بدون جراحی

بیش از ۹۰٪ از بیماران مبتلا به خار پاشنه، طی ۱۰ ماه با استفاده از روش‌های ساده و غیرجراحی بهبود می‌یابند. این روش‌ها عبارتند از:

توقف فشار روی پای آسیب دیده

کاهش فشار روی پای آسیب دیده یکی از اقدامات اساسی در کاهش درد است. برای این منظور، لازم است که فعالیت‌هایی که باعث بدتر شدن درد می‌شوند را کم کنید یا به طور کامل متوقف کنید.

به عنوان مثال، ممکن است نیاز باشد که فعالیت‌های ورزشی مانند دویدن یا انجام حرکات **step** در ایروبیک را متوقف کنید. این اقدام می‌تواند به شما کمک کند تا فشار و فشار بیشتری از طریق پای آسیب دیده نیفتد و در نتیجه، درد کمتری تجربه کنید.

درمان فوری خار پاشنه با یخ

استفاده از یخ برای درمان خار پاشنه می‌تواند بسیار مؤثر باشد. برای این کار، می‌توانید یک بطری آب سرد را زیر کف پا قرار داده و برای مدت ۲۰ دقیقه باقی بگذارید. این کار را می‌توانید روزانه ۳ تا ۴ بار انجام دهید.

بیشتر بخوانید: خار پاشنه چیست؟ + راه حل های درمان

انجام تمرینات اصلاحی

کشش عضلات پشت ساق و نیام کف پای، روش‌های مؤثری برای کاهش درد خار پاشنه هستند. این تمرینات به تقویت و انعطاف عضلات کمک می‌کنند و می‌توانند در بهبود علائم خار پاشنه مؤثر باشند. در ادامه، روش انجام این تمرینات را شرح می‌دهم:

کشش عضلات پشت ساق:

رو به دیوار ایستاده و کف دست‌هایتان را روی دیوار بگذارید. یک پا را به عقب خود بیاورید و زانوی آن را خم کنید، در حالی که کف پا و پاشنه‌ی دیگری روی زمین است. با کشیدن لگن خود به سمت دیوار، کشش را در عضلات پشت ساق احساس کنید.

این وضعیت را حداقل برای ۱۰ ثانیه نگه دارید، سپس به آرامی آزاد کنید. این تمرین را برای هر پا حداقل ۲۰ بار تکرار کنید.

کشش نیام کف پا:

در حالت نشسته، پایی که خار پاشنه دارید را در کنار زانوی پای مقابل قرار دهید. انگشتان پای خود را با دست بگیرید و به آرامی به سمت شکسته کشیده تا کشش را در نیام کف پا احساس کنید. این تمرین را برای هر پا حداقل ۲۰ بار تکرار کنید، بهتر است این تمرین را صبح‌ها و قبل از ایستادن یا راه رفتن انجام دهید.

درمان فوری خار پاشنه با داروهای ضد التهاب

با تسکین درد و کاهش التهاب، داروهای ضد التهاب می‌توانند علائم خار پاشنه را کاهش دهند و به فرد کمک کنند تا بهتر بتواند حرکت کند. اما قبل از مصرف هرگونه دارویی، بهتر است با پزشک خود مشورت کنید تا از میزان و نحوه استفاده صحیح آنها مطمئن شوید، مخصوصاً اگر شما مشکلات پزشکی دیگری دارید یا داروهای دیگری مصرف می‌کنید.

تزریق کورتون برای خار پاشنه

کورتون‌ها داروهای ضد التهاب موثری هستند که می‌توانند در کاهش درد و التهاب خار پاشنه مؤثر باشند. کورتون را می‌توان به داخل نیام کف پا تزریق کرد. اما باید توجه داشت که تزریقات مکرر در این منطقه ممکن است با عوارض بدی همراه باشد، بنابراین باید از تزریقات متناوب و با نظارت پزشک استفاده کرد.

کفش طبی و ارتوزها

استفاده از کفش‌هایی با کفی ضخیم و نرم می‌تواند در کاهش درد حین ایستادن و راه رفتن مؤثر باشد. استفاده از پدهای سیلیکونی برای پاشنه نیز می‌تواند مفید باشد. همچنین، می‌توانید از کفی‌های طبی نیز استفاده کنید تا در کاهش درد و بهبود راه رفتن کمک شود.

[بیشتر بخوانید: دلایل گردن درد چیست؟ + درمان](#)

استفاده آتل های شبانه

استفاده از آتل شبانه که نوک پا را به سمت بالا نگه می‌دارد، می‌تواند باعث ایجاد کشش روی نیام کف پایي هنگام خواب شود. با این حال، استفاده از آن ممکن است در ابتدا کمی ناراحت‌کننده باشد.

درمان فوری خار پاشنه در کلینیک دینا

درمان فوری خار پاشنه به وسیله فیزیوتراپی و ماساژ درمانی می‌تواند بهبود قابل توجهی در کاهش درد و بهبود وضعیت پا داشته باشد. در روش فیزیوتراپی، از تمرینات کششی استفاده می‌شود تا عضلات پا و پشت ساق به طور متوازن تقویت شوند و فشار بر خار پاشنه کاهش یابد.

ماساژ درمانی نیز برای افزایش جریان خون، کاهش التهاب و تسکین درد مؤثر است. این روش‌ها به همراه توصیه‌های پزشکان مجرب کلینیک دینا به تغییرات در فعالیت‌های روزمره و استفاده از وسایل کمکی مناسب می‌توانند به بهبود سریع‌تر و موثرتر وضعیت خار پاشنه کمک کنند.

همچنین اوزون تراپی به عنوان یک روش درمانی مؤثر در کلینیک دینا مورد استفاده قرار می‌گیرد. اوزون تراپی می‌تواند به عنوان یک روش درمانی تکمیلی برای فیزیوتراپی و ماساژ درمانی مورد استفاده قرار گیرد و اثرات مثبت آن را تقویت کند. برای دریافت مشاوره برای درمان فوری خار پاشنه در کلینیک دینا کافی است با شماره زیر تماس بگیرید.

خلاصه مطالب

درمان فوری خار پاشنه از اهمیت بسیاری برخوردار است، چراکه درمان به موقع این عارضه می‌تواند از ایجاد مشکلات جدی‌تر و پیچیده‌تر در آینده جلوگیری کند. استفاده از روش‌های درمانی متنوع مانند فیزیوتراپی، ماساژ درمانی، اوزون درمانی و استفاده از کفش‌های طبی و آتل‌های شبانه، می‌تواند به کاهش درد، کنترل التهابات پا کمک کند.

با توجه به تجربه پزشکان متخصص کلینیک دینا در ارائه خدمات درمانی، می‌توانید با اطمینان به این کلینیک مراجعه کرده و به بهترین شکل ممکن از خدمات درمانی استفاده کنید. برای دریافت مشاوره و نوبت با شماره‌های مندرج در صفحه اصلی در تماس باشید.

برای دانلود پی دی اف مقاله کلیک نمایید .