

درد انگشتان پا می‌تواند به علت مشکلات مختلفی از جمله نرمی بافت‌های استخوان، نرمی ناخن یا پوست دور انگشتان پا ایجاد شود. برای درمان مؤثر این درد، اهمیت دارد که پزشک متخصص پا علت اصلی این عارضه را تشخیص دهد تا درمان مناسب و مؤثری را تجویز کند.

انتخاب روش درمانی بستگی به علت اصلی درد دارد و معمولاً شامل اوزون تراپی، دارودرمانی، فیزیوتراپی، تغییر در سبک زندگی و فعالیت‌های روزمره، یا در مواردی جراحی است. در هر صورت، تشخیص و درمان صحیح می‌تواند به تسکین درد و بهبود وضعیت پا کمک کند و از عود درد در آینده جلوگیری کند.

## 🌐 شایع‌ترین علت درد انگشتان پا

درد انگشتان پا می‌تواند ناشی از بیماری‌های مفصلی، تروما، عفونت‌ها و آسیب‌های ناخن و بیماری‌های پوستی ایجاد شود. در کنار این موارد، بیماری‌های دیگری هستند که می‌توانند باعث ایجاد درد انگشتان پا شوند:

نقرس: نوعی بیماری مفصلی است که غالباً انگشت شست پا را درگیر می‌کند و باعث قرمزی، التهاب و درد شدید در این ناحیه می‌شود.

انگشت چکشی، پنکی و چنگالی: ناهمواری‌های مفصلی که باعث خم شدن غیرطبیعی انگشتان می‌شود.

انحراف انگشت شست: این بیماری باعث ایجاد توده‌های سختی در قسمت خارجی انگشت شست می‌شود و انگشت ممکن است از روی انگشتان مجاور رد شود.

انگشت تنیس‌بازان: که در اثر آسیب دیدن و جمع کردن مداوم انگشت جلوی کفش رخ می‌دهد.

انگشت چمنی: که در اثر آسیب‌های هایپراکستنشن یا عقب‌زدگی که در اثر ورزش روی سطوح سخت رخ می‌دهد، بروز پیدا می‌کند.

## بیشتر بخوانید: دلایل گردن درد چیست؟ + درمان

ناخن درون روئیده: که به علت مراقبت نکردن از پا، آسیب‌دیدگی یا پوشیدن کفش تنگ ایجاد می‌شود.

تاول: کیسه کوچکی که مملو از مایع است و در نواحی ملتهب پوست ایجاد می‌شود.

برای درمان مؤثر درد انگشتان پا، تشخیص دقیق و اصولی علت اصلی عارضه توسط پزشک متخصص و درمان مناسب آن ضروری است تا بتوان به بهبود و تسکین درد کمک کرد.

## ● سایر علل درد انگشتان پا

بیماری های دیگری هستند که باعث درد انگشتان پا می شوند از جمله:

### مورتون نوروما

مورتون نوروما یکی از عوامل کمتر شایعی است که می تواند به درد انگشتان پا منجر شود. این عارضه معمولاً ناشی از ضخیم شدن بافت های اطراف عصب بین انگشتان پا است که باعث فشار و تحریک این عصب می شود.

علائم معمول این وضعیت شامل درد، گزگز، بی حسی و احساس ناخوشایندی زیر پا می باشد. انحراف انگشتان، انگشت چکشی و استفاده از کفش های نامناسب نیز ممکن است به ابتلا به مورتون نوروما منجر شود.

### آرتریت انگشت پا

آرتریت، یکی از عوامل دیگری است که ممکن است باعث درد در انگشتان پا شود. این بیماری معمولاً در مفصل متاتارسوفالانژیال (MTPJ) که در پایه انگشت شست واقع شده، ایجاد می شود. به علت حرکت مکرر انگشت شست به سمت بالا و پایین، این مفصل به شدت دچار ساییدگی می شود.

در اثر آرتریت، غضروف پوشش دهنده مفصل آسیب می بیند و خار یا زائده استخوانی تشکیل می شود که منجر به خشک و سفت شدن انگشت شست می شود. این وضعیت به طور عام به عنوان هالوکس ریجیدوس شناخته می شود.

آرتریت انگشت ممکن است ناشی از آسیب پا یا حملات نقرس باشد، اما اغلب بدون علت خاصی رخ می دهد. درمان این عارضه شامل استفاده از یخ برای کاهش التهاب، تزریق آستروئید به محل موردنظر و استفاده از کفی مناسب است که در

کف کفش قرار داده می‌شود تا حرکت انگشتان پا را تسهیل کند. در موارد شدیدتر، **جراحی** ممکن است لازم باشد تا استخوان تراشیده شود یا مفصل جوش داده شود یا حتی با پروتز جایگزین شود.

## سزامونیدیت

استخوان‌های سزامونید که کوچکترین استخوان‌های اسکلت پا هستند، زیر انگشتان پا واقع شده و نقش حیاتی در حرکت انگشتان پا دارند. وقتی این استخوان‌ها و تاندون‌های اطراف ملتهب شوند، وضعیتی به نام سزامونیدیت رخ می‌دهد.

علائم سزامونیدیت شامل درد زیر انگشتان پا و در قسمت برجستگی کف پا می‌شود، که این درد معمولاً به تدریج ایجاد می‌شود و هنگام سر پا ایستادن و راه رفتن تشدید می‌شود. بیمار ممکن است دشواری در حرکت انگشتان پا را تجربه کند و انگشتان گاهی اوقات ورم یا کبودی نیز داشته باشند.

درمان سزامونیدیت اغلب شامل استفاده از کفش مناسب، قرار دادن کفی در کفش یا چسب زدن انگشتان پا به منظور کاهش فشار است.

## ● علائم درد انگشتان پا

علائم درد انگشتان پا می‌توانند نشان دهنده وجود یک وضعیت خطرناک یا بیماری جدی باشد و نیاز به مراجعه فوری به پزشک دارند. برخی از این علائم می‌توانند نشانه‌های عفونت، التهاب یا حتی عوارض جدی‌تری باشند. در ادامه به علائم هشدار دهنده هنگام درد انگشتان پا اشاره می‌کنیم:

## تغییرات سطح هوشیاری و آگاهی فرد

تغییرات در سطح هوشیاری فرد ممکن است نشانه‌ای از عوارض جدی در سیستم عصبی باشد، مانند عفونت مغزی یا عوارض شدیدی که به دلیل عوامل دیگر ایجاد می‌شوند.

### به سختی نفس کشیدن

به سختی نفس کشیدن، خس کردن یا نفس نفس زدن می‌توانند نشانه‌ای از مشکلات تنفسی مانند آسم، حمله قلبی، یا عوارض خطرناکی مثل پنومونی و یا عفونت ریه باشند.

### تب بالای بیشتر از ۳۸ درجه سانتیگراد

داشتن تب بالا ممکن است نشانه‌ای از عفونت جدی یا التهابات داخلی باشد که نیازمند مراقبت و درمان فوری است.

### رگه‌ها قرمز رنگ اطراف محل جراحی

رگه‌ها قرمز رنگ اطراف محل جراحی یا برآمده شدن آن ممکن است نشانگر عفونت باشد، به خصوص در صورتی که همراه با تب و تورم باشد.

## بیشتر بخوانید: نوار عصب عضله چیست؟

### ورم، گرمی و قرمزی انگشت پا

این علائم معمولاً نشانه‌ای از التهاب، عفونت یا حتی عوارض جدی‌تری مانند عوارض عروقی می‌باشند.

### زخم پا و انگشتان

زخم پا و انگشتان آن که به راحتی بهبود نمی‌یابد، ممکن است نشانگر عفونت، زخم یا حتی عوارض سیستمیک مثل دیابت باشد.

در هر صورت، چنانچه شما علائم درد انگشتان پا را مشاهده کردید، باید فوراً به پزشک مراجعه کنید تا علت اصلی درد مشخص شود و درمان مناسب به شما تجویز شود.

## خلاصه مطالب

درد انگشتان پا ممکن است ناشی از عوامل مختلفی از جمله مشکلات عضلانی، عصبی یا عوامل خطرناکتر مانند شکستگی استخوان یا عفونت باشد. علائم مرتبط با این درد شامل درد، تورم، قرمزی، گرمی، تغییر در شکل یا حرکت انگشتان است. علاوه بر این، علائم هشداردهنده از جمله تغییرات در وضعیت آگاهی، تنفس سخت، تب بالا، و ورم و قرمزی شدید در انگشتان پا، می‌توانند نشانگر وضعیت خطرناکتری باشند.

از این رو برای تشخیص و درمان مناسب، توصیه می‌کنیم به پزشک متخصص مراجعه کرده و درمان مناسب را دریافت کنید. برای درمان علت اصلی درد انگشتان پا می‌توانید به [کلینیک دینا](#) مراجعه کنید تا تیم مجرب پزشکی این مرکز طب پزشکی به درمان فوری شما کمک کنند.

برای دانلود پی دی اف مقاله [کلیک کنید](#).