

درد ساق پا می‌تواند به علت فعالیت فیزیکی زیاد، استفاده بیش از حد از عضلات پا، کشش و التهاب استخوان‌ها و تاندون‌ها ناشی از فعالیت ورزشی یا حتی بیماری‌های مختلف باشد. در کودکان، رشد سریع و زیاد ممکن است باعث بروز ناراحتی در ساق پا شود، در حالی که در افراد مسن، ضعف عضلات و کاهش فعالیت فیزیکی ممکن است عاملی ایجاد این عارضه است.

اگر درد و احساس ناراحتی در ساق پای شما ناگهانی شروع شده است، بدون تأخیر به دکتر ارتوپد مراجعه کنید. دکتر ارتوپد می‌تواند با انجام بررسی‌های لازم، علت دقیق درد را شناسایی کرده و برنامه درمانی مناسب را برای شما تعیین کند. تشخیص دقیق و درمان مناسب توسط پزشک متخصص بسیار اهمیت دارد. از این رو توصیه می‌کنیم برای بررسی علت اصلی درد و راه‌های مناسب برای کنترل میزان آسیب به کلینیک دینا مراجعه کنید.

● علائم درد ساق پا

مهم‌ترین علائمی که موجب بروز درد و ناراحتی در ناحیه ساق پا می‌شود، شامل موارد زیر است:

درد خفیف یا شدید در ماهیچه‌های ساق پا که ممکن است به صورت کند و پیوسته یا ناگهانی و شدید احساس شود.

احساس ناراحتی در نواحی مختلف ساق پا، از جمله قسمت داخلی و خارجی آن که معمولاً با لمس کردن یک ناحیه خاص از ساق بیشتر می‌شود.

تورم خفیف در اطراف ساق پا که ممکن است با درد همراه باشد.

احساس بی‌حسی، کرختی یا ضعف در ساق پا که ممکن است نشان‌دهنده مشکلات عصبی یا عضلانی باشد.

بروز ناراحتی در حین انجام فعالیت‌های ورزشی، مخصوصاً تمریناتی که نیازمند استفاده مکرر از عضلات ساق پا هستند.

در هر صورت، اگر علائم مربوط به آسیب و وجود درد و ناراحتی در ساق پا را تجربه می‌کنید، بهتر است به پزشک مراجعه کنید تا علت اصلی شناسایی شود و برنامه درمانی مناسب را برای شما تعیین کنند.

● علت درد ساق پا

علت درد و ورم ساق پا می‌تواند شامل موارد زیر باشد:

ورزش کردن: استفاده از عضلات ساق پا در ورزش‌هایی مانند راه رفتن در سراشیبی، رکاب زدن با دوچرخه و ورزش‌هایی با شروع و پایان ناگهانی می‌تواند علت ایجاد مشکل در ساق پا و ورم آن باشد.

استفاده از کفش نامناسب: استفاده از کفش‌هایی که باعث فشار زیاد بر ساق پا شود، می‌تواند منجر به درد و ورم گردد.

اختلالات موقت عضلات: این اختلالات ممکن است به دلیل کمبود مواد مغذی مانند کلسیم و پتاسیم، کم آبی بدن، استرس و فعالیت زیاد به وجود آید.

مطالب بیشتر: دلایل گردن درد چیست؟ + درمان

شکستگی‌های جزئی: ترک‌ها و شکستگی‌های خیلی ریز در اثر فعالیت‌های مداوم و یا کارهای سنگین روی ساق پا ممکن است منجر به درد و ورم شود.

التهاب تاندون: التهاب تاندون‌ها که به آن تاندونیت می‌گویند نیز می‌تواند عامل ورم ساق پا باشد. برای درمان التهاب تاندون پا روش‌های درمانی غیرتهاجمی بسیار موثر است.

سندرم کمپارتمان مزمن: این سندروم نسبتاً نادر است، ولی علائم آن شبیه به درد و ورم ساق پا است و معمولاً به علت افزایش فشار بین عضلات ایجاد می‌شود.

● تشخیص علل درد ساق پا

تشخیص علت درد و آسیب در ساق پا باید توسط پزشک متخصص ارتوپد صورت بگیرد. **پزشک متخصص** با بررسی وضعیت بالینی بیمار، شرح دقیقی از علائم و درد را جمع‌آوری می‌کند.

سپس از آزمون‌های تشخیصی مختلفی از جمله **آزمایش خون** برای بررسی میزان **مواد معدنی** مانند کلسیم و پتاسیم در بدن انجام می‌شود. **عکس‌برداری** و **رادیولوژی** از جمله **اشعه ایکس** برای بررسی وجود شکستگی یا ترک در **استخوان ساق پا**، **سی‌تی اسکن** نیز کاربرد دارد.

تصویربرداری دقیق‌تر از استخوان‌ها و **بافت‌های نرم** و **آنتروگرافی** برای نمایش **عروق و سینوس‌ها مناسب است MRI**. نیز برای تشخیص مشکلات در بافت‌های نرم و عضلانی مانند **التهاب تاندون‌ها** بکار می‌رود.

توجه داشته باشید که تشخیص نهایی و درمان مناسب باید توسط پزشک متخصص صورت گیرد و حتی الامکان از **خوددرمانی** خودداری کنید. چراکه بدون دریافت مشاوره‌های پزشکی، ممکن است وضعیت بیماری شما بدتر شود.

● درمان درد ساق پا در کلینیک دینا

درمان دردهای مربوط به ساق پا در کلینیک دینا با استفاده از روش‌های متنوعی صورت می‌گیرد. این درمان‌ها شامل آزمایش و تحلیل دقیق علت درد، استفاده از ابزارها و تکنیک‌های مدرن فیزیوتراپی می‌شود. همچنین درمان‌های جدیدی مانند اوزون درمانی، طب سوزنی، لیزر تراپی و رادیوفرکوانسی می‌توانند بسیار مناسب باشند.

مطالب بیشتر: نوار عصب عضله چیست؟

👤 در کلینیک دینا علاوه بر استفاده از روش‌های درمانی مؤثر برای کاهش علائم، پزشکان به دنبال شناسایی و رفع علت اصلی مشکل در ساق پا هستند. این رویکرد به افزایش اثربخشی و پیشگیری از بازگشت درد کمک می‌کند.

همچنین با ارائه یک برنامه درمانی شخصی که شامل ارزیابی جامع اندام‌های تحتانی می‌شود، می‌توان روند درمان را تسریع کرد. این روند درمانی به شما کمک می‌کند تا سریع‌تر بهبود یافته و فعالیت‌های روزانه خود را از سر بگیرید. برای دریافت نوبت کافی است با شماره زیر تماس بگیرید و راهنمایی‌های لازم را در مورد فرایند درمان خود دریافت نمایید.

خلاصه مطالب

درد ساق پا ممکن است به علت عوامل مختلفی از جمله فعالیت بیش از حد، استفاده از کفش نامناسب، تنش عضلات، التهاب تاندون و یا شکستگی‌های جزئی رخ می‌دهد. تشخیص صحیح علت این درد و انتخاب روش درمانی مناسب می‌تواند به کاهش عوارض و بازگشت درد کمک کند. درمان‌های غیرتهاجمی مختلفی از جمله فیزیوتراپی، طب سوزنی، الکتروتراپی و استفاده از کفش مناسب می‌توانند در بهبود و درمان این عارضه مؤثر باشند.

کلینیک دینا، با داشتن فیزیوتراپ‌های مجرب و بهره‌مندی از روش‌های مدرن درمانی از جمله اوزون درمانی، طب سوزنی و لیزر تراپی، درمان‌هایی ارائه می‌کند که هدف از این روش‌ها نه تنها رفع علائم درد و التهاب ساق پا، بلکه با تمرکز بر روی رفع علت اصلی این عارضه است تا از بازگشت درد و عوارض آن جلوگیری شود. این روش‌های درمانی به بیماران کمک می‌کنند تا در کوتاه‌ترین زمان ممکن بهبود یابند و بتوانند فعالیت‌های روزانه خود را به راحتی انجام دهند. برای دریافت مشاوره و نوبت از کلینیک تخصصی دینا می‌توانید از طریق شماره‌های موجود در صفحه اصلی با پزشکان این مرکز درمانی در ارتباط باشید.

برای دانلود پی‌دی‌اف مقاله [کلیک کنید](#).