

درمان خار پاشنه در منزل برای افرادی که نمی‌خواهند از روش‌های تزریقی یا دارو درمانی استفاده کنند، بهترین گزینه است. **درمان خانگی خار پاشنه** یک راه حل ساده و قطعی است که در بیشتر موارد موجب بهبود و کاهش درد می‌شود. خار پاشنه، یکی از مشکلات رایج کف پا است که ممکن است زندگی روزمره شما را مختل کند، اما خوشبختانه در بیشتر موارد، با اقدامات خانگی می‌توان آن را بهبود بخشید. در واقع، درمان خانگی معمولاً اولین گامی است که برای مقابله با خار پاشنه باید انجام داد.

با توجه به آمارها، در 90 درصد موارد خار پاشنه با درمان خانگی بهبود می‌یابد و نیازی به تزریق کورتون یا روش‌های تهاجمی نیست. این روش‌های خانگی شامل استفاده از روش‌های طبیعی مانند استفاده از روغن‌های گیاهی، استراحت، استفاده از یخ، ماساژ، تغییر در رژیم غذایی و استفاده از کفش مناسب و تسکین‌دهنده‌های موضعی درد است. به این ترتیب، با اعمال این اقدامات ساده و مؤثر، می‌توان بهبود قابل توجهی در درد و مشکلات خار پاشنه مشاهده کرد.

● راهکارهای ساده برای درمان خار پاشنه در منزل

درمان خار پاشنه در منزل با استفاده از مواد طبیعی امکان‌پذیر است و می‌تواند به‌طور مؤثری به کاهش درد و التهاب منجر شود. در این راستا، استفاده از جوش شیرین، سرکه، زردچوبه، روغن نارگیل، روغن بذر کتان و دانه یونجه از جمله راهکارهای مؤثر در درمان خانگی خار پاشنه است.

استفاده از جوش شیرین

جوش شیرین یکی از روش‌های درمان خار پاشنه در منزل است که به دلیل وجود کریستال‌های خاص در آن، می‌تواند به کاهش رسوبات کلسیم در کف پاشنه کمک کند. این کریستال‌ها به دلیل خواص ضد التهابی و ضد باکتریایی، به تسریع فرآیند بهبودی و کاهش درد و التهاب در منطقه خار پاشنه کمک می‌کنند.

روش مصرف جوش شیرین بسیار ساده و قابل اجرا در منزل است. ابتدا یک قاشق چایخوری از جوش شیرین را با مقداری آب مخلوط کرده و آن را به یک خمیر مخلوط کنید. سپس این خمیر را با استفاده از گاز، باند یا حتی چسب نواری روی پاشنه بسته و آن را در محل خار پاشنه قرار دهید. این کار را دو بار در روز به مدت دو تا چند روز انجام دهید تا نتایج بهتری حاصل شود و در نهایت درد و التهاب خار پاشنه بهبود یابد.

مقالات بیشتر: پیاده روی برای خار پاشنه مضر است؟

استفاده از سرکه

سرکه سیب از مواد طبیعی است که برای مشکلات مختلف از جمله درمان خار پاشنه بکار می‌رود. سرکه به دلیل اسیدی بودن، خاصیت ضد باکتریایی دارد که به کاهش درد و التهابات کمک می‌کند.

یکی از روش‌های استفاده از سرکه سیب برای درمان خار پاشنه در منزل این است که نصف فنجان سرکه سیب را در یک ظرف گرم کنید و سپس داخل وان کوچکی از آب گرم بریزید و پاهای خود را داخل آن بگذارید. این کار را دو بار در روز به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه انجام دهید.

همچنین می‌توانید از ترکیبی از عسل و سرکه سیب به عنوان روش دیگری برای درمان خانگی خار پاشنه استفاده کنید. برای این کار یک قاشق غذاخوری عسل و یک قاشق غذاخوری سرکه سیب را در یک لیوان آب گرم حل کرده و روزی دو بار تا یک یا دو هفته میل کنید. این ترکیب همچنین بهبود درد و التهاب را تسریع می‌کند.

زرد چوبه و درمان خار پاشنه

زردچوبه یکی از ادویه‌های پرکاربرد و با ارزش است که خواص درمانی فراوانی دارد. این ادویه دارای آنتی‌اکسیدان قوی به نام کورکومین است که به عنوان یک مسکن قوی عمل می‌کند و خواص ضدالتهابی بسیاری دارد. بنابراین، استفاده از زردچوبه می‌تواند به کاهش درد و التهاب خار پاشنه کمک کند.

استفاده از روغن نارگیل

روغن نارگیل، به عنوان یک مرطوب‌کننده طبیعی می‌تواند در تسکین درد خار پاشنه مؤثر باشد. با گرم کردن کمی روغن نارگیل و ماساژ آن به پاها قبل از خواب، می‌توانید درد صبحگاهی کف پا را کم کنید. همچنین می‌توانید به صورت خالص یا به صورت مصرف خوراکی از آن استفاده کنید.

مقالات بیشتر: گزگز انگشتان دست و پا

روغن بذر کتان برای درمان خار پاشنه در منزل

روغن بذر کتان، با داشتن اسیدهای چرب امگا ۳ و آلفا لینولنیک، می‌تواند در درمان خانگی خار پاشنه مؤثر باشد. با گرم کردن روغن و قرار دادن آن در ناحیه پاشنه پا، درد به میزان زیادی کاهش می‌یابد.

دانه یونجه و درمان خانگی خار پاشنه


دانه یونجه با داشتن **کلسیم و سلنیوم**، به عنوان یک راهکار طبیعی برای کاهش التهابات و درد خار پاشنه مورد استفاده قرار می‌گیرد. با خرد کردن دانه یونجه و جوشاندن آن در آب، یک مخلوط مناسب برای مصرف روزانه به دست می‌آید که می‌تواند در کاهش درد و التهابات خار پاشنه از آن بهره برد.

● راه های پیشگیری از خار پاشنه

اولین گام برای پیشگیری از خار پاشنه استفاده از **کفش های مناسب و کفی های طبی** است که به طور کامل از کف پا محافظت کنند.

برای **جلوگیری از خار پاشنه**، تغییر در سبک زندگی نیز می‌تواند مفید باشد. این امر شامل **تغییر در رژیم غذایی** با افزایش مصرف **ویتامین C** و مواد غذایی مانند پرتقال و اسفناج می‌باشد که دارای ویتامین و کلسیم هستند.

همچنین، بهتر است مصرف **قند و شکر** کاهش داده و از اضافه وزن پرهیز کنید. **ورزش های سبک و حرکات کششی** برای بهبود وضعیت خار پاشنه مفید می‌باشند. همچنین استفاده از **کمپرس آب سرد و گرم** به تناوب می‌تواند به کاهش التهاب و درد کمک کند. از سوی دیگر با استفاده از روغن های گیاهی می‌توانید به تسکین درد خار پاشنه کمک کنید.

 برای دریافت مشاوره در ارتباط با درمان موثر خار پاشنه می‌توانید با پزشکان متخصص و **مجرب کلینیک دینا تماس** بگیرید.

خلاصه مطلب

درمان خار پاشنه در منزل از طریق روش‌های متنوع و ساده از جمله استفاده از جوش شیرین، سرکه سیب، روغن نارگیل امکان پذیر است. انجام ورزش‌های کششی و حرکات ماساژ درمانی با استفاده از روغن‌های ضد التهاب نیز می‌تواند در کاهش علائم درد مؤثر باشد. از سوی دیگر اصلاح رژیم غذایی و مصرف ویتامین C و کلسیم، کاهش مصرف قند و شکر و کنترل وزن نیز می‌تواند بهبود قابل ملاحظه‌ای در وضعیت مبتلایان به خار پاشنه به وجود آورد.

اقدامات پیشگیرانه برای جلوگیری از بروز خار پاشنه نیز شامل انجام ورزش‌های کششی و تقویتی برای تقویت عضلات پا، استفاده از کفش مناسب، اجتناب از زمان بیش از حد ایستادن یا راه رفتن بر روی سطوح سخت است. با رعایت این نکات، می‌توان به طور موثری از بروز خار پاشنه جلوگیری کرد. برای دریافت مشاوره جهت درمان سریع خار پاشنه می‌توانید با مشاوران کلینیک دینا تماس بگیرید.

برای دانلود پی دی اف مقاله کلیک کنید .