

علائم خار پاشنه معمولاً به شکل درد شدید هنگام ایستادن یا راه رفتن بروز پیدا می‌کند. خار پاشنه عارضه‌ای است اگر برای درمان آن اقدام نکنید، ممکن است که در طولانی مدت فعالیت‌های روزمره شما را مختل کند. خار پاشنه عارضه‌ای است که کلسیم بین پاشنه و قوس پا رسوب می‌کند و معمولاً هیچ نوع بیماری زمینیه‌ای در ایجاد آن دخالت ندارد.

شاید برخی از افراد تصور کنند که هر دردی که در پاشنه خود احساس می‌کنند نشان دهنده خار پاشنه است. اما برخی از عوامل دیگر در ایجاد این عارضه نقش دارند. در کل این عارضه **خطرناک** نیست و می‌توانید از طریق **راهکارهای خانگی** نیز برای درمان آن اقدام کنید. اما اگر **خارهای کوچک و شیار مانند** در پاشنه پا ایجاد شده باشد، حتماً باید به پزشک مراجعه کنید.

مهمترین علائم خار پاشنه

علائم خار پاشنه معمولاً در ابتدا به صورت یک درد شدید در پاشنه پا ظاهر می‌شود. در این عارضه **استخوانی در زیر پا** ایجاد می‌شود که تا **قوس پا** نیز گسترش پیدا می‌کند. در مجموع **خار پاشنه** دارای علائم زیر است:

احساس درد شدید چاقو مانند در پاشنه پا هنگام ایستادن و راه رفتن

وجود **درد خفیف** در کل پاشنه پا در طول روز

احساس گرمای زیاد در قسمت پاشنه پا

بیرون زدگی استخوان پاشنه

ایجاد حساسیت در **ناحیه فاشیای کف پا** و پاشنه که راه رفتن را دشوار می‌کند.

معمولاً تمام افرادی که خار پاشنه دارند، ممکن است همه علائم را تجربه نکنند. برخی مواقع ممکن است که فرد خار پاشنه داشته باشد، اما هیچ نوع علامت هیچ نوع نشانه و علائم خاصی را احساس نکند.

علل ایجاد خار پاشنه چیست؟

پرده کف پا به شکل زه است به کمان متصل شده و باعث ایجاد قوس در پای شما می‌شود. این پرده موقع راه رفتن ضربه‌هایی که به پا وارد می‌شود را جذب می‌کند. اگر فشار روی ناحیه بیش از حد زیاد باشد، ممکن است ترک‌های جزئی در فاشیا ایجاد شود.

از سوی دیگر کشش و پارگی مکرر فاشیا باعث تحریک یا التهاب فاسیا خواهد شد. اگرچه علل ایجاد این عارضه در بسیاری از موارد مشخص نیست.

بیشتر بخوانید: آیا خار پاشنه خطرناک است؟

عوامل خطر ساز خار پاشنه

حتی اگر خار پاشنه بدون علت مشخصی ایجاد شود، برخی از عوامل می‌توانند خطر ابتلا به این بیماری را بالا ببرد. این عوامل عبارتند از:

- 1- سن افراد: خار پاشنه پا بیشتر در سنین 40 تا 60 سال ایجاد می‌شود.
- 2- انجام ورزش‌های خاص: فعالیت‌هایی که فشار زیادی به پاشنه و بافت متصل شده شما وارد می‌کنند - مانند دویدن در مسافت‌های طولانی، ورزش‌های هوازی، رقص باله- می‌توانند در بروز ورم کف پا مؤثر باشند.
- 3- عیوب مادرزادی پا: صافی کف پا، گودی کف پای زیاد، الگوی غیرعادی راه رفتن می‌تواند بر نحوه توزیع وزن هنگام ایستادن تأثیر بگذارد. از این رو فشار زیادی بر پا وارد می‌شود.

4- جاقی: وزن اضافی، فشار زیاد بر فاشیای کف پا شما وارد می‌کند.

5- افرادی که مجبور هستند زمان طولانی رو پاهای خود بایستند. کارگران، معلمان و سایر افرادی که بیشتر ساعات کار خود را صرف راه رفتن یا ایستادن بر روی سطوح سخت می‌کنند، می‌توانند احتمال ابتلاء به خار پاشنه را زیاد کند.

تشخیص علائم خار پاشنه

علائم خار پاشنه از طریق شرح فیزیکی یا معاینه توسط پزشک امکان پذیر است. در طول معاینه پزشک نواحی حساس را بررسی می‌کند و با ارزیابی ناحیه درد می‌تواند به مشخص کردن علت ایجاد آن نیز کمک کند.

برخی مواقع نیز با دست کشیدن به پاشنه پا می‌توانید بفهمید که آیا بیرون زدگی در این قسمت وجود دارد یا خیر. پس از آن نیز باید به پزشک مراجعه کنید.

آزمایش‌های تصویربرداری برای تشخیص خار پاشنه

یکی دیگر از راه‌ها استفاده از اشعه ایکس، ام آر آی و عکسبرداری است. در عکسبرداری یک تکه استخوان از پاشنه پا بیرون زده مشاهده می‌شود. این خارهای استخوانی معمولاً از طریق جراحی برداشته می‌شوند.

بسیاری از افراد که این استخوان در پاشنه پای آنها ایجاد شده، هیچ دردی را ممکن است احساس نکنند. اما در تصاویری که از پا گرفته می‌شود، می‌توانید برای درمان اقدام کنید.

مهمترین درمان علائم خار پاشنه

اکثر افرادی که دارای خار پاشنه هستند، در مراحل ابتدایی از روش‌های خانگی از جمله استراحت، استفاده از کمپرس یخ و داروهای مسکن مانند ایبوپروفن و ناپروکسین استفاده می‌کنند. این داروها کمک می‌کند که درد و التهاب ورم پا کاهش یابد.

روش‌های درمانی دیگر از جمله فیزیوتراپی، تمرینات کششی و تقویتی، استفاده از آتل در طول شبانه روز، استفاده از کفش و کفی مناسب است که می‌تواند به مرور زمان به درمان و رفع خار پاشنه کمک کند.

بیشتر بخوانید: تشخیص خار پاشنه چگونه است؟

درمان خار پاشنه از طریق اوزون تراپی

اگر خار پاشنه با روش‌های خانگی و معمول درمان نشود، بهتر است که راه‌های درمانی غیر تهاجمی را نیز امتحان کنید. یکی از این روش‌ها تزریق اوزون به ناحیه پاشنه پا است. از آنجا که گاز اوزون باعث افزایش گردش خون و اکسیژن رسانی به بافت‌های پاشنه پا می‌شود، پس از چند جلسه تزریق مداوم این عارضه به طور کلی رفع خواهد شد.

اما اگر خارهای شیار مانند در پاشنه پا ایجاد شده باشد، راهی به جز جراحی و برداشتن خارها نیست. اگر قصد انجام اوزون تراپی برای درمان این عارضه را دارید، می‌توانید با کلینیک دینا در تماس باشید تا شما را در این زمینه به بهترین شکل راهنمایی کنند.

خلاصه مطالب

علائم خار پاشنه معمولاً به صورت درد شدید در پاشنه و کف پا ظاهر می‌شود. اگر خارهای استخوانی در پا ایجاد شده باشد، راهی جز برداشتن و جراحی آنها وجود ندارد. شما می‌توانید از طریق روش‌های خانگی نیز برای درمان عارضه اقدام کنید. یکی از بهترین روش‌های درمانی برای کاهش علائم خار پاشنه، استفاده از روش اوزون تراپی است.

در این متد درمانی گاز اوزون به پاشنه پا تزریق می‌شود و پس از چند جلسه با کاهش التهابات فرد علائم بهبودی را مشاهده خواهد کرد. برای تزریق اوزون بهتر است به **کلینیک دینا** به عنوان یکی از بهترین مراکز اوزون درمانی شرق تهران مراجعه کنید. کادر پزشکی این کلینیک با تشخیص مناسب در کوتاه‌ترین زمان به درمان شما بیماران گرمی کمک خواهند کرد.

برای دانلود پی دی اف مقاله کلیک کنید.