

مور شدن پاشنه پا یا گزگز یک حالت ناخوشایند است که در پا ایجاد می‌شود. در چنین شرایطی فرد احساس می‌کند که پوست او با سوزن‌های متعدد تحت فشاری قرار دارد که غالباً دردناک نیست. در مواردی نیز فرد این احساس را دارد که مورچه‌های متعدد بر روی پوست او حرکت می‌کنند. اغلب موارد گزگز پا بی‌خطر است. علت آن نیز تحت فشار قرار گرفتن سرخرگ‌ها و عصب‌ها شریان خون است و پا به اصطلاح به خواب می‌رود.

اگر وضعیت بدن خود را به شکلی تغییر دهید که دیگر تحت فشار نباشد، مطمئناً حالت مور مور شدن هم خیلی سریع از بین می‌رود. مور شدن پاشنه پا یک علامت و نشان‌دهنده یک بیماری زمینه‌ای است که باید از راه‌های درمانی مناسب آن برای رفع آن اقدام کنید.

● مهم‌ترین علت مور مور شدن پاشنه پا

مور مور شدن پاشنه پا ناشی از قرار گرفتن در یک وضعیت برای مدت طولانی یا خوابیدن به شکلی است که خون به ناحیه مورد نظر کمتر می‌رسد. اما اگر وضعیت خود را پس از چند دقیقه درست کنید، به وضعیت طبیعی برمی‌گردید. اما در برخی موارد این عارضه طولانی می‌شود به راحتی از بین نمی‌رود. علت‌های دیگری برای مور مور شدن وجود دارد که عبارتند از:

ورم عصب پا

در برخی موارد داغی کف پا ناشی از ورم عصب است. زنانی که کفش‌های پاشنه بلند و تنگ استفاده می‌کنند، زودتر دچار این بیماری می‌شوند. گاهی مواقع فرد اغلب احساس خود را شبیه قدم گذاشتن بر روی یک سنگ توصیف می‌کند. ورم اعصاب منجر به سوزش، بی‌حسی و درد در انگشتان پا می‌شود.

بیشتر بخوانید: گزگز یا هنگام خواب + درمان آن

بیماری نوروپاتی محیطی

نوروپاتی محیطی ناشی از آسیب به اعصاب پا، ساق و انگشتان می‌شود. از شایع‌ترین علت نوروپاتی محیطی، دیابت است، اما علت‌های دیگری مانند مصرف الکل و داروهای مشخص در وجود آمدن این بیماری نقش دارند.

بیماری ام اس

مور شدن و گزگز پا اولین علت شایع در افرادی است که دارای بیماری ام اس هستند. علت ام اس ناشناخته است، اما این بیماری باعث وارد شدن آسیب به غلاف میلین لایه محافظ دور سلول‌های عصبی خواهد شد. این مسئله باعث خواب رفتن دست و پا و گرفتگی عضلات می‌شود و فرد را ناتوان می‌سازد.

پارگی دیسک

اگر دچار پارگی دیسک شده باشید، اغلب درد و مور مور شدن پاشنه پا احساس می‌شود. وقتی که دیسک بین مهره‌های ستون فقرات قرار می‌گیرد، عاین درد بر عصب‌هایی که از ستون فقرات شروع می‌شوند و تا قسمت‌های دیگر امتداد آن اثر می‌گذارد.

کمبود ویتامین

اگر احساس مور مور شدن را در هر دو پا دارید، می‌تواند به علت عدم مصرف ویتامین‌های E، B1، B6، B12 و نیاسین باشد.

رایج‌ترین علانم مور مور شدن پاشنه پا

مورور شدن یا گزگز پا بسته به بیماری‌هایی که باعث به وجود آمدن آن می‌شوند علائم متعددی دارد که شامل موارد زیر می‌باشد:

بی‌حسی انگشت شست پا

کیودی

احساس داغ شدن پا

درد پا

ضعف رفتن پا (کاهش استقامت)

قرمزی، گرما یا ورم

سوزن سوزن شدن پا

خواب رفتن پا به شکل مداوم

علائم دیگری که با مور مور شدن پا در بخش‌های دیگر بدن به وجود می‌آیند:

اختلال در راه رفتن

تغییر حواس

حساسیت لمسی شدید

اختلال در هماهنگی

مشکلات پا از قبیل درد مفصل و استخوان و زخم

درد عصبی

بی‌حسی یا گزگز در قسمت‌های دیگر بدن

ضعف عضلانی

رنگ‌پریدگی، حساس شدن پوست به سرما

احساس درد در حین راه رفتن

🌐 راه‌های درمان مور مور شدن پاشنه پا

برای درمان مور مور شدن پاشنه پا روش‌های متعددی وجود دارد که در ادامه به آنها اشاره می‌کنیم.

اعمال کمپرس گرما

کمپرس گرما به افزایش تأمین خون در ناحیه کف پا و رفع سوزن سوزن شدن آن کمک می‌کند. از کمپرس آب گرم می‌توانید برای رفع التهابات استفاده کنید.

تحرک داشتن

سعی کنید در چند بار در ساعت وضعیت بدن خود را تغییر دهید یا راه بروید. حرکت دادن عضو خواب رفته بدن باعث افزایش جریان خون و کاهش فشار عصب در این ناحیه می‌شود.

کشش اعصاب سیاتیک

زمانی که دچار علائم گزگز پا می‌شوید، سعی کنید عضلات گلابی شکل در کنار عصاب سیاتیک قرار دارند را بکشید. ابتدا به پهلو دراز بکشید و پای پایینی خود را صاف بگیرید.


سپس زانو بالای خود را خم کنید و آن را روی زمین در مقابل خود قرار دهید و به وسیله ران بکشید. از سوی دیگر می‌توان به پشت بخوابید و هر دو زانوی خود را به سمت سینه بکشید. زانو را به حالت ضربدری و سپس زانوی پایین را به عقب هول دهید تا ران مخالف کشیده شود.

روش فیزیوتراپی

این روش یکی از راهکارهای درمانی مفید برای رفع علائم سوزن شدن پا است. این درمان شامل تکنیک‌هایی مانند تمرین‌های کششی و تقویت کننده برای برگرداندن عملکرد و کاهش درد است. همچنین فیزیوتراپی‌ها به بیماران آموزش می‌دهند که کف پاهای خود را اگر دچار هرگونه زخ دیابتی است معاینه کنند.

استفاده از روش اوزون تراپی

روش‌های غیر تهاجمی همیشه کمترین میزان عارضه را در میان روش‌های دیگر پزشکی داشته‌اند. یکی از این روش‌ها اوزون تراپی است. تزریق گاز اوزون در وهله اول باعث افزایش گردش خون در پاها می‌شود. در نتیجه بی‌حسی و گزگز پا پس از چند جلسه از بین می‌رود. برای تزریق اوزون حتماً باید به کلینیک‌های معتبر تحت نظر پزشکان متخصص مراجعه کنید تا دچار هیچ نوع عفونت و عارضه جانبی دیگری نشوید.

 با مراجعه به کلینیک دینا می‌توانید فرایند تزریق را تحت نظر متخصصان طب پزشکی انجام دهید. برای دریافت اطلاعات بیشتر در ارتباط با فرایند و جلسات تزریق اوزون پزشکی کافی است با شماره زیر تماس بگیرید تا متخصصان این کلینیک شما را در این زمینه راهنمایی کنند.

خلاصه مطالب

مور شدن پاشنه پا یک می‌تواند ناشی از بیماری‌های زمینه‌ای مانند دیابت پارگی دیسک و حتی کم‌کاری تیروئید و کمبود برخی از ویتامین‌ها باشد. با دیدن علائمی مانند سوزن سوزن شدن پا، احساس داغی، قرمزی یا گرما و تورم پا باید برای درمان اقدام کنید.

جهت رفع و درمان این مشکل می‌توانید از روش‌های درمانی متعدد از جمله فیزیوتراپی و اوزون درمانی بهره‌مند شوید. با قرار گرفتن تحت نظر متخصصان قطعاً طی چند جلسه علائم این عارضه از بین خواهد رفت.

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