

درد کف پا و پاشنه پا (خار پا شنه)

وراههای کاهش و برطرف نمودن آن

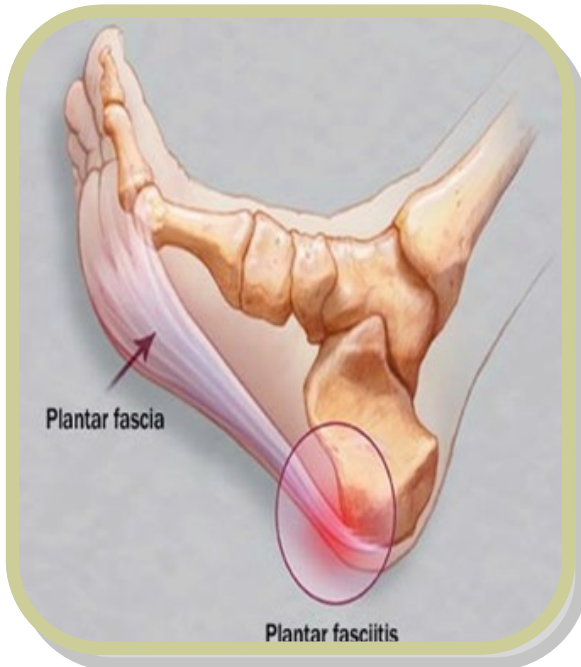


شناخت بیماری:

یکی از مشکلاتی که ممکن است برای هر فرد پیش آید درد کف پا و پاشنه پا می باشد که گاهی اوقات بسیار آزاردهنده می باشد و می تواند حتی باعث خانه نشین شدن فرد نیز شود.

یکی از شایعترین عواملی که باعث درد کف و پاشنه پا می شود، (plantar fasciitis) نامیده می شود که در بین مردم به نام خارپاشنه معروف است. این به این معنی است که التهاب در قسمتی از تاندونها عضلات تشکیل دهنده کف پا بوجود آمده است. این قسمت بخشی از کف پا است که تاندونها را به استخوانهای کف پا متصل می کند و بیشتر در افرادی ملتهب می شود که مجبورند مدت طولانی راه بروند و یا سر پا بایستند و یا مجبورند پرشهای مکرر، داشته باشند (مثل بعضی رشته های ورزشی). در بعضی از بیماری های روماتیسمی مانند اسپوندیلوآرتروپاتی ها بیماران از درد کف پا و پاشنه ها خصوصا صبح ها شاکی هستند که بعضا ساعت ها طول می کشد. این بیماری عمدتا در افراد جوان دیده می شود که معمولا همراه با درد کمر می باشد. این مشکل در بیماران غیر روماتیسمی گاهی اوقات بدون دارو پس از مدتی ممکن است برطرف شود.

علائم بیماری: بیشترین علامت احساس درد در کف پا و پاشنه و احساس پری کف پا می باشد. درد هنگام صبح و برخاستن از رختخواب و در لحظه شروع به حرکت کردن بیشتر است و یا اینکه بعد از مدتی نشستن و استراحت در شروع راه رفتن مجدد دچار تشدید درد می شوید.



تهیه کننده: ندا شیرخانلو

کارشناس بهداشت حرفه ای

مرکز آموزشی، تحقیقاتی و درمانی قلب و عروق شهید رجایی



روش های بهبود:

۱. استراحت دادن به پاها، ولی نه استراحت مطلق، چون درد و خشکی پا را بدتر می کند.

۲. استفاده از کیسه یخ روی پاها که می توانید به مدت ۲۰ دقیقه چهار بار در روز این عمل را انجام دهید. بخصوص قبل از شروع ورزش و نیز استفاده از بطری یخ در کف پاها و حرکات رفت و برگشت و فشار متوسط همراه با غلطاندن



۳. استفاده از ژل پاشنه پا که در کفشها قرار می گیرد.

۴. استفاده از اسپلینت های مخصوص که هنگام خواب استفاده می شود.

۵. ورزش های کششی کف پا. در هنگام استراحت پاها را ماساژ دهید. این کار به افزایش جریان خون و کاهش ورم پاها کمک می کند و خستگی پا را از بین می برد.

ماساژ پا

