

Пяточная шпора

Если первые утренние шаги приносят болевые ощущения – значит проблема – пяточная шпора. Боли в пятке – самые частые боли, но, несмотря на то, что боли связывают с костным наростом, который виден на рентгеновском снимке (в случае, если его делают), это не является причиной болевого синдрома в большинстве случаев. Причина боли – это микроскопические надрывы мягкой ткани нижней части пяточной области (плантарная фасция) – это то, что приводит к воспалительным явлениям. Эта мягкая ткань - ткань, соединяющая пяточную кость с основаниями пальцев стопы.

Эта проблема чаще всего встречается у женщин или людей, работающих продолжительное время на твердой поверхности. Характерной чертой этих болей является то, что боли появляются после сна или продолжительного сидения и проходят после физической нагрузки. В большей части случаев боли располагаются непосредственно под пяточной костью, но иногда, распространяются как на весь внутренний свод стопы, так и на заднюю часть стопы (в районе прикрепления ахилового сухожилия).

В большинстве случаев боли проходят самостоятельно, но иногда, встречаются назойливые боли, которые проходят через год или более.

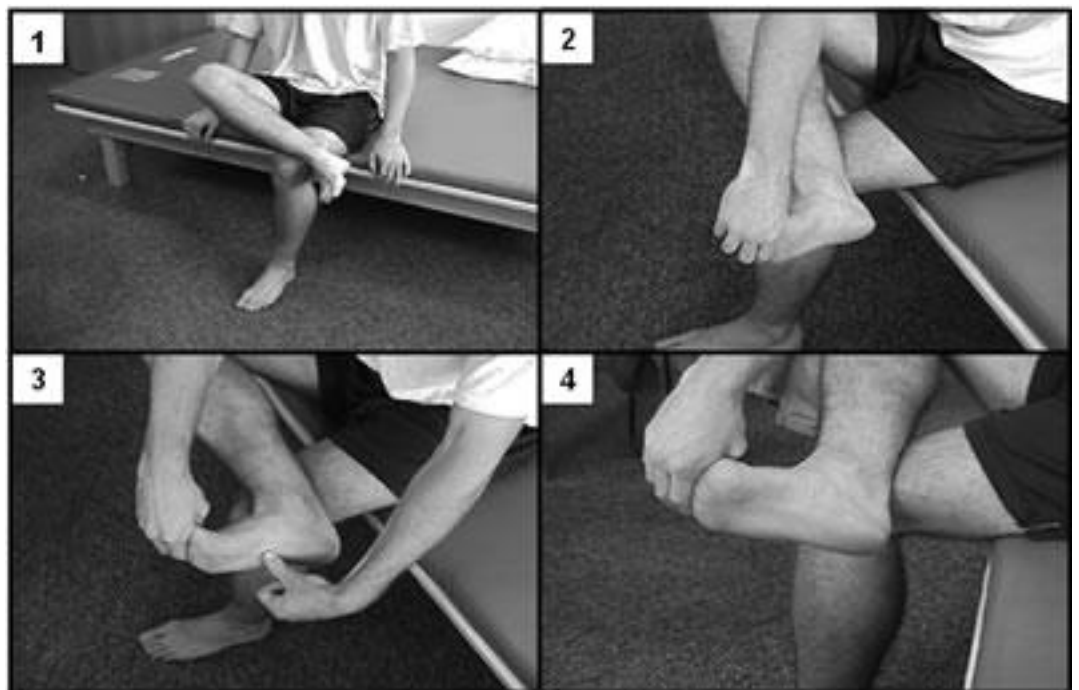
Лечение – оно, чаще всего, консервативное:

1. Растяжения, чтобы предотвратить образование рубцовых тканей
2. Использование мягких стелек, в особенности в районе чувствительности (боли)
3. Необходимо предостеречься от ходьбы босиком по твердой поверхности
4. Прием противовоспалительных препаратов на короткий срок может быть полезным
5. Местные инъекции стероидных препаратов

Упражнения с помощью растяжения мягких тканей стопы и ахилового сухожилия – это те упражнения, которые необходимо выполнять по 4-5 раз в день.

Упражнение №1

Облокачиваемся вперед о стенку, так чтобы одна нога была позади второй. Колено той ноги, которая сзади, выпрямлено, а той, что спереди - согнуто. Стопа той ноги, что сзади должна быть на полу. Должны почувствовать растяжение икроножной мышцы и мышц стопы. В этом положение стоим 10 секунд. Необходимо выполнить 5 подходов.



Упражнение №2

Сидя, кладем ногу на ногу. Тянем пальцы стопы кверху и держим в таком положении в течение 10 секунд. Затем расслабляем. Необходимо повторить 5 подходов.

Следующее упражнение по растяжке – в постели. Перед тем как встать с постели, при помощи полотенца тянем пальцы стопы в сторону туловища в течение 10 секунд по 4 раза.

В некоторых случаях, когда упражнения по растяжке и стельки не приносят удовлетворительного результата, прибегают к местным инъекциям, таким как кортизон (стероиды).

Дополнительные лечения:

Существуют несколько видов лечения, которые не были признаны действенными:

- 1) Ударно-волновая терапия – дорого, не покрывается страховкой и не признана действенной
- 2) Инъекции концентрированной крови - не признано действенным
- 3) Ночная гипсовая лонгета – громоздко, неудобно – снимает только первые утренние боли

Существует также и оперативное лечение. Оперативное лечение – спорный вид лечения. Существует большое количество осложнений и поэтому рекомендуется как можно дольше избегать его