

درد و خار پاشنه پا، دلایل و چگونگی درمان آن



کشیده و موجب درد و التهاب می

شود. کوتاه بودن عضلات پشت ساق پا در ۸۰ درصد موارد باعث پلانتر فاشیاتاس یا همان بند زیر پا میشوند که عامل بیشتر دردهای پاشنه پا میباشد. در بعضی کسانیکه مبتلا به بیماری گوارشی کرونز (Crohn's) میباشند و یا بیماریهای التهابی آرتروسی مانند رایتز (Reiter's) هستند خارهای پشت و زیر پاشنه پا به طور غیرعادی و بزرگی دیده میشوند که میتواند بر روی عصبها و اندامهای مجاور فشار آورده و موجب درد شود. کسانیکه مبتلا به پلانتر فاشیاتاس یا همان التهاب بند زیر پاشنه می باشند در هنگام پا به زمین گذاشتن از تخت خود دچار درد شدیدی شده که به مرور بهتر میشود و دوباره در انتهای روز بدتر میگردد.



چگونگی تشخیص این بیماری و عوامل آن از طریق آزمایشهایی که پزشکان در مطب انجام میدهند ،

سابقه درمانی شما ، گرفتن عکس رادیولوژی ، آزمایش خون برای تشخیص آرتروسیهای التهابی همچون روماتیسم و امراض جنسی که در مواردی مربوط به بیماری التهابی رایتز می شود، کمک به یافتن دلایل درد پاشنه پای شما میکنند که بر اساس این یافته ها درمان انجام میگردد. آزمایش دیگری همچون آلترا سوند، ام. آر. آی میتواند به تشخیص دلایل آن بسیار کمک کند. پس از تشخیص عواملی که باعث درد پاشنه پا میشوند پزشکان در ابتدا سعی به التیام دادن درد شما و سپس برطرف کردن آنچه که باعث درد شما شده می پردازند. از جمله این روشها میتوان از تزریقات ، دادن دارو ، استفاده از یخ ، گچ گرفتن ، ورزشهای مخصوص ، تجویز توکفشیهای طبی و کفشهای مناسب و میج بندهای مخصوص نام برد. اگر چنانچه تمامی این روشها جوابگوی درد شما نشود ، پزشکتان ممکن است جراحی را پیشنهاد کند، که خود از انواع گوناگون برخوردار است از جمله رها کردن قسمتی از بند زیر پا ، خارج کردن خار پا و باز کردن تونل عصب پا. اگر عوامل سیستمی باعث درد پاشنه باشند مانند عفونت استخوانی ، همکاری با پزشکان متخصص دیگر ضرور است. در سالهای اخیر روشهای جدیدتری همچون لیزر ، تزریق پلازما خون شما به محل درد ، استفاده از امواج صوتی و رادیوتی ابداع شده که میتوانند در برطرف کردن ناراحتی و درد پایتان کمک کنند.

برای آنکه کمتر دچار چنین دردهای پاشنه بشوید:

- از کفشها و توکفشیهای مناسب استفاده کنید
- در صورت داشتن درد به پزشک متخصص خود مراجعه کنید.
- از راه پیمائی های بسیار طویل بپرهیزید
- نرمشهای عضلانی پا را روزانه انجام دهید
- از وزن خود بکاهید

برای شما آرزوی سلامتی و بهبودی جاودانه میکنم.

با سپاس فراوان ، پاینده ایران

دکتر مجید سیدین، جراح و متخصص پا

دارای فوق تخصص در صدمات ورزشی با پیشرفته ترین آموزشهای کلینیکی و جراحی در خدمت شماست

پای شما قلب دوم شماست



- ❖ صدمات شدید پا ناشی از تصادفات و شکستگی ها
- ❖ برآمدگی و کجی انگشتان پا
- ❖ صافی کف پا
- ❖ ترمیم زخم های دیابتی، عروقی و توری می پا
- ❖ درد پاشنه و دردهای تاندومی پا
- ❖ فرو رفتگی و کجی ناخن انگشتان پا
- ❖ درمان ناخن های قارچی با استفاده از لیزر
- ❖ خشکی پوست، سوزش، خارش، بی حسی، سردی و داغی مژمن پا
- ❖ درمان زگیل، پینه، و میخچه های پا
- ❖ کفشهای دیابتی و توکفشیهای طبی
- ❖ ترمیم یا تعویض مفصل های پا با پیشرفته ترین روشهای علمی

818-654-8360

17777 Ventura Blvd., #252 Encino, CA 91316

با درود فراوان به هم میهنان گرامی و با آرزوی سربلندی و سرافزاری مردم قهرمانمان که همواره در فراز و نشیب تاریخ پرچم کشور عزیزمان را سرافراشته و حماسه ها آفریده اند.

باردیگر افتخار این را یافتیم تا سخنی چند در باره مشکلات پا که برخی از هم میهنانمان را رنج میدهد بگویم. یکی از بیماریهای بسیار شایع پا درد پاشنه پا میباشد که میتواند دلایل بسیاری داشته باشد. در این مقاله اشاره ای به خار پا و رابطه آن با درد پاشنه خواهیم کرد. عواملی که باعث درد پاشنه پا میشوند را می توان به چند گروه تقسیم کرد:

- ۱- عوامل استخوانی
- ۲- عوامل مربوط به غشاء نرم
- ۳- عوامل مربوط به ریشه عصبها
- ۴- سرطانی
- ۵- عفونی
- ۶- عوامل مکانیکی
- ۷- نقص در اندامهای پا مانند صافی کف پا

۱) عوامل استخوانی مانند ترک و یا شکستگی پاشنه پا که میتواند بر اثر یک صاعقه و یا پیاده روی زیاد ایجاد شوند. صدمات ناشی از سوانح معمولاً با تورم یا کبودی توام بوده و به تمامی اطراف پاشنه پخش میگردد.

خارهای استخوانی که در اثر کشش متداوم و طولانی بند زیر پا و یا پی پشت پا (Achilles Tendon) ایجاد میشود میتواند در ۵۰ درصد موارد همراه با درد باشد. ولی به طور کل حضور خار چه در زیر و چه در پشت پاشنه الزاماً همراه با درد نمی باشد.

۲) از عوامل غشاء نرم (Soft Tissue) که موجب درد پاشنه پا میگردد میتوان به موارد زیر اشاره کرد:

- پارگی و التهاب قسمتی از بند زیر پا که پاشنه پا را به انگشتان پا نصب میکند که به آن پلانتر فاشیاتیس (Plantar Fasciitis) میگویند.
- صدمات به عصبهایی که در زیر و یا اطراف پاشنه پا وجود دارند
- وجود کیستها (Cysts)
- باریک بودن لایه حفاظتی چربی در زیر پاشنه پا (Fat Pad)
- التهاب مزمن غشاء نرم به سبب استفاده زیاد (کسانیکه که بسیار می ایستند و یا راه میروند)

• کوتاه بودن عضلات پشت ساق پا

یکی از عوامل بسیار شایع درد پاشنه پا، پارگی قسمتی از تارهای بند زیر پا یا همان پلانتر فاشیاتاس موجب خونریزیهای کوچکی شده که عوامل التهابی را در ناحیه جراحی جمع آوری کرده و موجب التهاب می گردد. افرادی که پایشان به سمت بیرون بیش از اندازه چرخش میکند و یا صافی کف پا دارند همچنین کفشهای نامناسب و دلایل دیگر میتوانند موجب این پارگی شوند.

۳) از عواملی که مربوط به ریشه عصبها میباشد می توان از عصبهایی که از ناحیه کمر و لگن خارج میشوند و پا را پوشش حسی میدهند نام برد. چنانچه در حفره هائی که این عصبها از آن عبور میکنند گرفتگی ایجاد شود به سبب زائیده های کلسیمی و یا صدمات ناشی از پارگی دیسکها اثرات نامطلوبی همچون بی حسی و سوزش در ناحیه پا ایجاد میشود. همچنین شاخه هائی از عصب مهم اندام پا که به آن عصب تیبیال میگویند بر اثر صدمات مکرر موجب التهاب گردیده و ایجاد درد میکنند. در بعضی موارد حفره ای که این عصب از آن عبور کرده که به پا برسد تنگ شده و به عصب فشار می آورد و باعث درد میشود.

۴) سرطانهای استخوانی و غشاء نرم میتواند همچنین موجب درد در پا گردند.

۵) عفونتهای استخوانی همچنین عفونت در غشاء نرم حال چه بر اثر عفونتهای سیستمی (درونی) و یا بر اثر فرورفتن یک شئی خارجی که موجب ایجاد کیستهایی میشود از دلایل دیگر درد پاشنه پا محسوب میشوند. حضور زگیل و زخمهای قبلی پوست نیز از عوامل درد هستند.

۶) از عوامل مکانیکی می توان از کفشهای نامناسب که از ساختار غیر علمی برخوردار بوده و سفت و بدون انعطاف می باشند نام برد.

۷) صاف بودن کف پا و یا کسانیکه به علت معایب ساختارهای مفصلها و یا استخوانی و یا ضعیف بودن عضلات و یا تاندومها که باعث چرخش به سمت خارجی پا از ناحیه میج میگردند و همچنین کوتاه بودن و یا سفت بودن عضلات پشت ساق پا موجب فشار فیزیکی و متداوم به ناحیه داخلی پاشنه پا میشوند و در نتیجه به شاخه های عصبی و غشاء نرم صدمه زده که تورم و التهاب و درد ایجاد میکند.

درد پشت پاشنه پا میتواند به علت پارگی تاندوم آکلایس یا همان پی بزرگ پشت پا باشد و یا التهابی که در کیسه های کوچک پشت و یا جلوی آن و همچنین برآمدگی استخوانی که