

خار پاشنه پا

شرح بیماری

خار پاشنه پا عبارت است از به وجود آمدن یک زایده استخوانی در پاشنه پا که باعث درد و مشکل در راه رفتن میشود.



علایم شایع

گاهی علامتی ندارد.

درد در کف پاشنه پا به صورت خود به خودی یا در اثر فشار آوردن

علل

وارد آمدن استرس یا آسیب به بافت پاشنه پا، که منجر به التهاب و استخوانی شدن رباطهای کف پا میشود.

عوامل افزایش دهنده خطر

دویدن. این حالت کمتر در اثر راه رفتن زیاد به وجود میآید.

ایستادن به مدت طولانی

چاقی

پیشگیری

از انجام فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری هایی که باعث وارد آمدن فشار مداوم به پا میشوند، خودداری کنید.

کفشی بپوشید که در قسمت پاشنه یک بالشکت پلاستیکی یا نمدی داشته باشد.

عواقب مورد انتظار

معمولاً با درمان محافظهکارانه قابل معالجه است. اگر درمان محافظهکارانه موفقیتآمیز نبود، خار پاشنه را غالباً میتوان با جراحی معالجه کرد.

عوارض احتمالی

به وجود آمدن مشکلاتی در قسمت پایین کمر یا زانو به دلیل لنگیدن مداوم

درمان

اصول کلی

یک کفی مناسب در کفش خود بگذارید تا فشار روی پاشنه کم شود. از وسیله مناسب حفظ قوس کف پا یا قالب مناسب کف پایتان استفاده کنید.

ندرتاً جراحی برای در آوردن خار پاشنه

در مواردی که درد حاد وجود دارد، روی ناحیه دردناک کمپرس سرد یا کیسه یخ ۳-۴ بار در روز هر بار به مدت ۱۵-۱۰ دقیقه بگذارید.

داروها

برای برطرف کردن درد خفیف، میتوان از داروهایی مثل استامینوفن یا آسپیرین استفاده کرد.

تزریق استروئید به درون ناحیه ملتهب برای کاهش التهاب فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

هر چقدر که میتوانید روی پاشنه پا فشار نیاورید، خصوصاً در اوایل درمان

رژیم غذایی

رژیم خاصی توصیه نمیشود، مگر این که اضافه وزن داشته باشید. در این صورت، باید وزن خود را کم کنید تا از فشار وارده به کف پا کم شود.

در چه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر شما یا یکی از اعضای خانوادهتان علایم خار پاشنه را دارید. اگر علیرغم درمان، درد یا ناتوانی ادامه یابد



بیمارستان بانک ملی



دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی



خارپاشنه‌پا

SPURHEEL

تهیه و تنظیم:

دایره آموزش بیمارستان بانک ملی ایران

پایب ۳۳۹

آدرس: تهران، خیابان فردوسی، محوطه ادارات
مرکزی بانک ملی ایران، بیمارستان بانک ملی

تلفن: ۰۲۱-۶۱۴۲۳۷۱۰

www.bmihospital.ir