

کفش نامناسب و درد پاشنه پا

یک فیزیوتراپ گفت: پوشیدن کفش‌های غیراستاندارد باعث درد پاشنه پا می‌شود.



جام جم آنلاین: یک فیزیوتراپ گفت: پوشیدن کفش‌های غیراستاندارد باعث درد پاشنه پا می‌شود. دکتر ذبیح‌الله برجسته در گفت‌وگو با ایسنا افزود: درد این قسمت به علت خار پاشنه پا در برآمدگی انتهایی استخوانی پاشنه ایجاد می‌شود که این درد از 20 سالگی به بالا، به علت این‌که این خار در سنین کم وجود ندارد، شایع‌تر است.

وی افزود: خار پاشنه به علت پوشیدن کفش‌های غیراستاندارد یا راه رفتن با پای برهنه روی سطح سخت بروز می‌کند، چرا که فشار زیادی به ناحیه پاشنه پا وارد می‌شود و سبب التهاب بافت‌های نرم پاشنه پا و سپس نواحی غضروفی اطراف استخوان آن می‌شود.

این پزشک متخصص خاطرنشان کرد: برای پیشگیری و کاهش درد، بهتر است از پدهای پاشنه در داخل کفش یا کفش‌های استاندارد دارای قوس طولی و عرضی پا استفاده شود. همچنین هنگام راه رفتن روی سطح سخت نظیر موکت، بهتر است از دمپایی استفاده شود.

وی افزود: برای پیشگیری و درمان این عارضه بهتر است از کفش‌های طبی که پا داخل آن کاملاً احساس راحتی داشته باشد، استفاده شود. همچنین در صورت ادامه درد به کمک درمان‌های فیزیوتراپی می‌توان این عارضه را درمان کرد.