

درمان شست چمبری

شست چمبری (hammertoe) هنگامی رخ می‌دهد که عضله پنجه پا انگشت شست ...



همشهری آنلاین: شست چمبری (hammertoe) هنگامی رخ می‌دهد که عضله پنجه پا انگشت شست پا را در اولین مفصلش خم می‌کند، به طوری که در نمای جانبی انگشت شست شکلی مانند یک "v" معکوس به خود می‌گیرد.

برای تسکین درد و ناراحتی ناشی از شست چمبری به این نکات عمل کنید:

#8226& روی ناحیه استخوانی بالشتک یا پد مخصوص شست که حاوی دارویی نباشد، بگذارید.

#8226& کفش‌های گشاد بپوشید که جای کافی برای پنجه‌های پای شما داشته باشند.

#8226& چند بار در روز روی شست‌تان کیسه یخ بگذارید.

#8226& کفش با پاشنه بلندتر از 5 سانتی‌متر نپوشید.

#8226& اگر هنوز احساس درد می‌کنید به یک ارتوپد دارای فوق تخصص پا مراجعه کنید.