

## درمان درد پینه شست پا

اگر دچار یک برآمدگی دردناک و متورم در قاعده انگشت شست پایتان شده‌اید که بونیون نام دارد، احتمالاً می‌خواهید بدانید که برای تسکین درد آن چکار می‌توان کرد ...



اگر دچار یک برآمدگی دردناک و متورم در قاعده انگشت شست پایتان شده‌اید که بونیون نام دارد، احتمالاً می‌خواهید بدانید که برای تسکین درد آن چکار می‌توان کرد .

این گزینه‌های درمانی می‌تواند به تسکین درد پینه شست پا (بونیون) کمک کند:  
یک بالشتک غیردارویی بونیون روی آن بگذارید.

کفش‌های راحت بپوشید که مقدار زیادی فضا برای پنجه پا داشته باشد و پاشنه آن کوتاه باشد.

هنگامی که بونیون متورم، قرمز و دردناک می‌شود، روی آن کیسه یخ بگذارید.

پایتان را نوارپیچی کنید تا به نگهداشتن شست پا در محل خود کمک شود.

از داروهای مسکن ضدالتهابی برای تسکین درد و تورم استفاده کنید. از متخصص پا در مورد اینکه آیا می‌توان به شما کورتون تزریق کرد یا نه مشورت بگیرید.

از ابزارهای درون‌کفشی (ارتوتیک‌ها) برای کمک به حفظ نظم اجزای پا استفاده کنید.