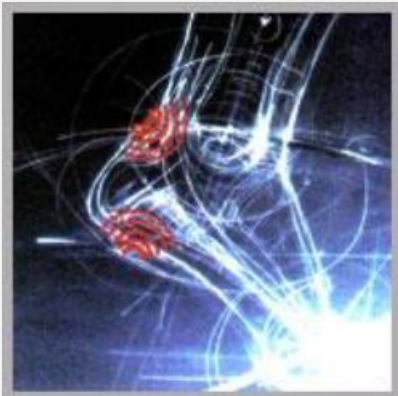


## درد پاشنه پا را جدی بگیرید

پژوهشگران مرکز پزشکی دانشگاه روچستر معتقدند درد پاشنه پا که با التهاب بافت‌های این قسمت (التهاب غلاف کف پایي) و تورم همراه است، در صورت عدم درمان به یک آسیب جدی تبدیل می‌شود...



پژوهشگران مرکز پزشکی دانشگاه روچستر معتقدند درد پاشنه پا که با التهاب بافت‌های این قسمت (التهاب غلاف کف پایي) و تورم همراه است، در صورت عدم درمان به یک آسیب جدی تبدیل می‌شود.

اصطلاح "آسیب‌های ناشی از استعمال مفرط" صدمات جسمی نظیر "آسیب آرنج تنیس بازان" و "درد زانوی دوندگان" را به ذهن متبادر می‌کند، اما درد پاشنه پا هم یکی از این آسیب‌های جسمی ناشی از استعمال مفرط این عضو از بدن است که در درمان آن باید جدی بود.

اضافه وزن و ایستادن و یا پیاده روی مفرط می‌تواند عامل این عارضه باشد و اولین نشانه آن زمانی است که فرد مبتلا به این عارضه قصد بلند شدن از تخت خواب را دارد.

پژوهشگران یاد شده تأکید دارند که اگر التهاب غلاف کف پایي درمان نشود می‌تواند به دلیل تغییر در شیوه راه رفتن به دلیل درد ناشی از آن، به مشکلات حادث‌تر در پا، زانو، لگن و حتی پشت منتهی شود و حتی در برخی ورزشکاران مانع از ادامه فعالیت حرفه‌ای آنان شود.

برای درمان اولیه این عارضه پژوهشگران تأکید دارند با استراحت دادن پا التهاب‌های اولیه را برطرف کرده، سپس محل درد را دو یا سه مرتبه در طول روز به مدت 20 دقیقه با یخ بیوشانید و حرکات کششی را بر روی رباط پشت پا موسوم به تاندون آشیلی و کف پا اعمال کنید.

حرکات کششی مربوط به کف پا باید صبح‌ها و قبل از خروج از تخت خواب صورت گیرد و در ماه نخست به مدت چهار تا پنج بار در روز تکرار شود، اما در خصوص رباط پشت پا، حرکات کششی می‌بایست دو مرتبه در صبح و عصر انجام شود.

منبع: ایسنا