

تسکین و بهبود درد پاشنه پا

- ◆ درد پاشنه پا اغلب به دلیل التهاب فاشیای کف پا رخ می دهد.
 - ◆ فاشیا لایه پردهمانندی است که ماهیچه‌ها را از هم جدا نموده یا گروه‌های ماهیچه‌ای را در جای خود ثابت نگه می‌دارد.
 - ◆ فاشیای کف پا، مهم ترین نقش را در عملکرد طبیعی پا دارد.
 - ◆ زمانی که شخص پاشنه پای خود را از روی زمین بلند می کند تا وزن از عقب پا به پنجه ها منتقل شود این فاشیا کشیده و سفت شده و با کشیدگی آن استخوان های پا به بالا منتقل می شوند و در پی آن قوس طبیعی کف پا نیز عمیق تر می شوند.
 - ◆ در درد پاشنه پا به دلیل التهاب فاشیای کف پا که ناشی از کشیدگی آن در محل چسبندگی اش به استخوان کالکانئوس (پاشنه پا) است پیروست (بافت نازک روی استخوان ها) تحریک و ملتهب شده و در نتیجه در زیر این پرده استخوانی خونریزی و استخوان سازی نابجا ایجاد می شود که به آن خارپاشنه گفته می‌شود.
 - ◆ در واقع خارپاشنه عارضه ی التهاب فاشیای کف پا می باشد.
 - ◆ در این وضعیت خار پاشنه پا و التهاب فاشیای کف پا با هم رخ داده و سبب بروز علائم یکسان می شوند، به همین دلیل به صورت مشابه نیز درمان می شوند.
 - ◆ این عارضه بیشتر در افرادی رخ می دهد که فعالیت هایی که با راه رفتن یا ایستادن به مدت طولانی همراهند را بیشتر از سایر افراد انجام می دهند.
 - ◆ التهاب فاشیای کف پا و خار پاشنه سبب بروز درد تیر کشنده بخصوص در ابتدای روز و با برداشتن اولین قدم ها می شود.
- علائم همراه با درد پاشنه پا عبارتند از:
- ✦ درد مزمن پاشنه پا
 - ✦ تشدید درد با فعالیت و راه رفتن و فعالیت هایی مانند بالا و پایین رفتن از پله
 - ✦ تسکین درد با استراحت
 - ✦ کاهش دامنه حرکتی انگشت شست پا
 - ✦ درد حین حرکات مچ پا
 - ✦ التهاب پاشنه پا
 - ✦ پارگی های کوچک و میکروسکوپی در پاشنه پا

✶ خارهای استخوانی ناشی از استخوان سازی نابجا (این وضعیت اغلب در تصاویر رادیوگرافی تشخیص داده می شود و خار پاشنه نام دارد)

● پوشیدن کفش های غیر استاندارد به خصوص کفش های پاشنه بلند و اضافه وزن و زیاد سرپا ایستادن و انجام

فعالیت های سنگین و عدم استراحت کافی، دلایل اصلی ایجاد این مشکل هستند.

ورزش های زیر به کاهش درد پاشنه پا کمک می کنند:

چرخاندن توپ برای تسکین درد پاشنه



این ورزش توپی ساده التهاب ناشی از فاشیت پلانتار را کاهش می دهد و به همین دلیل می تواند به کاهش درد پاشنه کمک کند.

روی یک صندلی بنشینید، کمر خود را راست کنید.

یک توپ تنیس بر روی زمین قرار دهید، و آن را زیر پای خود غلت دهید.

برای گرفتن بهترین نتیجه سعی کنید توپ را زیر تمام قسمت های پا ماساژ دهید

این حرکت را به مدت ۶۰ ثانیه نگه دارید، سپس استراحت کنید و دو بار تکرار کنید.

جمع کردن حوله با پا



این تمرین به شما کمک می‌کند تا گردش خون و انعطاف پذیری در پای شما بهبود پیدا کند. یک حوله را روی زمین قرار داده و پاهایتان را روی آن قرار دهید. فقط با استفاده از پا، شروع به فشردن حوله و نگه داشتن آن را برای چند ثانیه کنید. دوباره به موقعیت شروع برگردید. این تمرین را ۳ ست هر دفعه ۱۰ بار تکرار کنید.

باند ورزشی برای تسکین درد پاشنه



برای انجام این کشش‌ها به یک باند ورزشی الاستیک نیاز دارید.

این کار تنش را تسکین می‌دهد و التهاب کف پا و پاشنه پا را کاهش می‌دهد.
روی زیرانداز ورزشی بنشینید و باند را درست زیر قوس پاهایتان قرار دهید.
باند را پشت پای خود قرار دهید و سعی کنید پاهایتان را بکشید و بالا ببرید.
به مدت ۳۰ ثانیه این وضعیت را نگه دارید و سپس استراحت کنید.
باند را درست زیر پاهای خود قرار دهید، سپس تا ۳۰ ثانیه دیگر کشش را ادامه دهید.

تمرین نوک پا برای تسکین درد پاشنه



ایستادن روی نوک پا به تقویت تاندون‌ها در پاشنه پا و عضلات ساق پا کمک می‌کند.
با کمر صاف بایستید و پاشنه‌هایتان را بالا ببرید، روی نوک پاهای خود بایستید.
سعی کنید خودتان را تا آنجا که می‌توانید بالا ببرید، سپس به موقعیت شروع خود بازگردید.
۳ ست و هر دفعه ۱۰ بار تکرار کنید.

قوس دادن کف پا



در کف پای خود یک قوس یا "حالت گنبدی" درست کنید این تمرین به همان میزان که روی پاشنه پا اثر می‌گذارد به همان اندازه روی ساق پای شما تاثیر می‌گذارد. شما می‌توانید این کار را برای کاهش درد و تنش انجام دهید.

روی پای خود بایستید، پاشنه پای خود را ثابت و در حالت حائل نگه دارید. مطمئن شوید که یک قوس با پای خود درست کرده‌اید و آن را به مدت ۱۵ ثانیه نگه دارید. سپس استراحت کنید و این تمرین را ۱۰ بار تکرار کنید.

باز کردن انگشتان پا



این تمرین روی عضلات بین استخوان‌هایی که قوس پا را پشتیبانی می‌کنند متمرکز است. در یک وضعیت راحت بنشینید و یک باند لاستیکی کوچک را دور انگشتان پای خود قرار دهید. آنها را تا آنجا که می‌توانید باز کنید، سپس رها کنید. سپس یک فاصله دهنده بین پنجه‌های پای خود قرار داده، آنها را به هم فشار داده و پس از آن آزاد کنید. ۳ ست و هر دفعه ۱۰ بار برای هر پا تکرار کنید.

این تمرینات را هر روز تکرار کنید تا درد پاشنه ناشی از فاشییت پلانتار در مدت زمان کوتاهی تسکین پیدا کند. اگر احساس می‌کنید وضعیت‌تان در حال بدتر شدن است، به پزشک مراجعه کنید تا بفهمید چه درمان‌های دیگری برای شما مناسب است.

کشش ساق پا



ساده‌ترین راه برای انجام کشش ساق پا این است که حدود ۶۰ سانتیمتر از دیوار دورتر بایستید.

در مقابل دیوار بازوهای خود را دراز کنید.

یک پای خود را روی زمین در خط همتراز با شانیه‌هایتان قرار دهید و پای دیگر در پشت بدن قرار داده شود.

پای پشت خود را صاف بر روی زمین نگه دارید و احساس کشش در پشت پاشنه احساس کنید (تاندون آشیل).

تا ۱۰ شماره این کشش را نگه دارید و تکرار کنید. برای هر دو طرف را انجام دهید.

برای اینکه این کشش رو بیشتر کنید، زانوی عقبی خود را به سمت زمین در حالی که پا و پاشنه صاف به طرف زمین هستند فشار دهید.

کشش پله‌ای



برای انجام کشش پله‌ای، یک پله یا لبه پیاده رو را پیدا کنید. پایی را که می‌خواهید تحت کشش قرار دهید عقب نگه دارید و یک قدم با پای دیگر بالا بروید. به سمت پله‌ها خم شوید پشت پای خود را صاف نگه دارید. در پشت پاشنه پا کشش احساس کنید. استراحت کنید و اجازه دهید بدن شما بیشتر به سمت پله خم شود.

کشش پا



این کشش پا در حالت نشسته انجام می‌شود.

به سمت جلو خم شوید و پای خود را بگیرید. اگر به اندازه کافی انعطاف پذیر نیستید و نتوانستید کف پا را بگیرید، فقط به جلو خم شوید و قسمتی از ساق پای خود را بگیرید.

همانطور که پایتان را با دست دیگر نگه داشته‌اید، انگشتان پای خود را به سمت ساق پا به طرف بالا بکشید.

در قسمت کف پا احساس کشش کنید.

این تمرین را ۱۰ شماره تا جایی که احساس کشش در قسمت قوس کف پا کنید ادامه دهید حداقل ۳ بار در هر طرف تکرار کنید.

کشش پاشنه پا



کشش پاشنه را با خم شدن رو به جلو و گرفتن پا انجام می‌شود. زانو به صورت مستقیم نگه داشته می‌شود و پنجه‌های پا رو به بالا قرار می‌گیرند.

اگر این کار برای شما دشوار است، از یک باند الاستیک یا حوله استفاده کنید.

انتهای باند یا حوله را نگه دارید. وسط آن را دور پنجه‌های پای خود حلقه کنید.

انتهای آن را به سمت خود بکشید. این کار بدون اینکه مجبور باشی به پنجه‌های پا برسی باعث می‌شود کشش مورد نیاز انجام شود.

این کار باعث کشش هم در پشت پا و هم کف پا خواهد شد.

تمرین کششی دیوار



رو به دیوار بایستد و کف دست خود را روی دیوار روبه‌روی سطح چشم قرار دهید.

پاهای خود را در حدود ۳۰ سانتیمتر از هم جدا و یکی را در مقابل دیگری قرار دهید.

زانوی جلوی خود را صاف نگه دارید، انگشتان پا را مقابل دیوار تا جایی که می‌توانید بالا قرار دهید.

به طرف دیوار خم شوید تا جایی که در پای جلوی خود کشش را احساس کنید.

کشش را به مدت ۳۰ ثانیه نگه دارید.

به موقعیت شروع برگردید و سه بار تکرار کنید. پاها را عوض کنید و تکرار کنید.

این ورزش می‌تواند چندین بار در روز انجام شود.