

التهاب اللقافة الأخمصية

لممارسة الرياضة، من المهم إحماء العضلات والقيام بتمارين التمدد قبل وبعد التمرين.

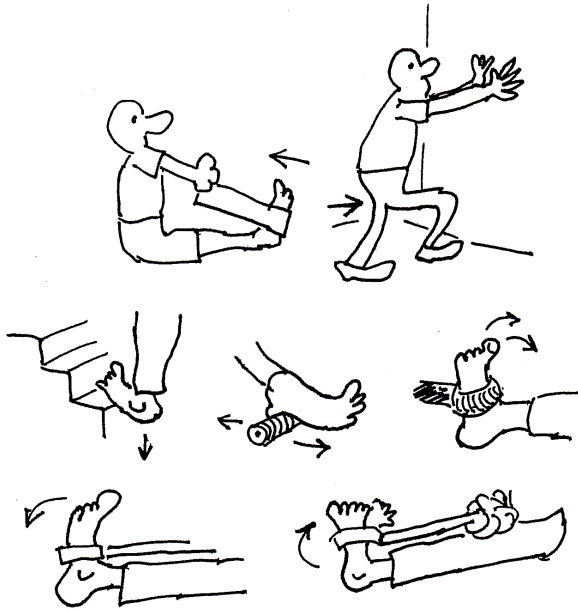
العلاج

يعتبر حالة مرضية يمكن أن تستمر لأسابيع أو حتى أشهر، لذا يجب التحلي بالصبر والثبات في التمارين.

يعتمد العلاج في المرحلة الأولى على تمارين التمدد والراحة الرياضية وتناول مضادات الالتهاب.

التدليك بزجاجة صغيرة من الماء المجمد على شكل دائري يخفف الألم.

تمنك التمارين من زيادة مرونة العضلات الخلفية للساقي. ونعرض هنا بعض الأمثلة:



إذا لم تتحسن مع التمارين، فمن الممكن إجراء عملية تسلل قد تكون غير مريحة، ولكن عادة ما تقلل الألم.

العلاجات الأخرى هي الجراحة أو الموجات فوق الصوتية، على الرغم من عدم إثبات فائدتها.

التهاب اللقافة الأخمصية هو التهاب في اللقافة الموجودة في أسفل القدم، والتي تربط الكعب بأصابع القدم. تحافظ هذه اللقافة على شكل القوس الأخمصي وتمتص الضغط على الأرض عند المشي.

وهو السبب الأكثر شيوعاً لألم الكعب (80%). وهو أكثر شيوعاً بين سن الـ 40 والـ 60 عاماً.

العوامل المسببة

تلعب الطريقة التي تخطو بها دوراً مهماً. وهو أكثر شيوعاً عند الأشخاص الذين يضعون أقدامهم إلى الداخل والذين لديهم قدم جوفاء (قوس أعلى)، و يعانون من زيادة الوزن يعملون في المهن التي تتطلب منهم الوقوف لساعات كثيرة.

ما المشاكل التي تسببها؟

يظهر الألم عند المشي في المنطقة السفلية أو الداخلية من الكعب. وعادة ما يكون الألم أكثر حدة في الخطوات الأولى، وخاصة في الصباح. عندما تمشي قليلاً تتمدد اللقافة ويقل الانزعاج عادة.

عند الرياضيين، في المراحل الأولية يمكن أن يظهر الألم فقط في الصباح وبعد التدريب.

من الضروري عند ظهور الانزعاج الأول، البدء في اتخاذ تدابير وقائية، لأنه بمرور الوقت يميل هذا المرض إلى أن يصبح مؤلماً أكثر وربما ينتهي به الأمر إلى الحد من النشاط اليومي للمريض.

تدابير وقائية

- ارتداء أحذية مناسبة ومريحة، مع الدعم الكافي والعزل الجيد.
- تجنب الأحذية المسطحة تماماً أو الأحذية ذات نعال مرنة بعض الشيء.
- تصحيح الوزن الزائد أو السمنة.
- إذا كان هناك تغيير في القوس الأخمصي يوصى عادة باستخدام النعال الطبية كإجراء وقائي.

المؤلفون: بياثريث بيريث روبيو

المراجعة العلمية:م. خوليا باخاريث، مونسيرات روماغيرا (مجموعة التمارين والصحة لـ CAMFiC) ومجموعة الروماتيزم لـ

ترجمة Quasar Serveis d'Imatge

الرسوم: جوان جوسيب كابرير

CAMFiC لـ

المراجعة التحريرية: مجموعة التعليم الصحي لـ CAMFiC