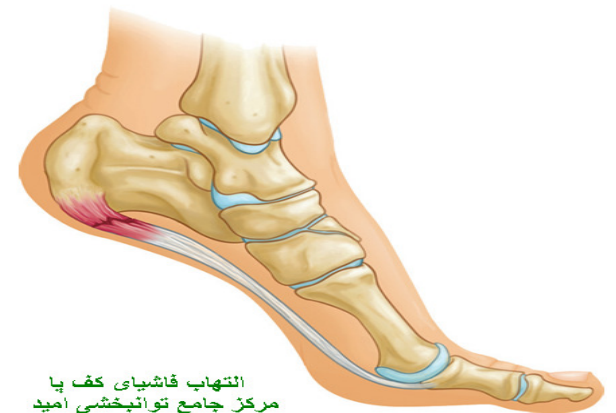


## التهاب فاشیای کف پا و درد خارپاشنه (پلانتار فاشیائیس)

### فاشیای کف پا:

فاشیای پلانتار یک نوار کلفت و پهن در کف پا است که در عقب به پاشنه پا و در جلو به پنجه پا متصل میشود. قوسی که در کف پای انسان وجود دارد هم به علت کششی است که توسط فاشیای پلانتار ایجاد میشود.



التهاب فاشیای کف پا  
مرکز جامع توانبخشی امید

### التهاب فاشیای کف پا و درد آن به چه علت ایجاد می شود؟

آیا دردهای تیز پاشنه هنگام بلندشدن از رختخواب دارید؟  
آیا درد با گذشت زمان و در طول روز بدتر میشود؟  
اینها از شکایات شایع از التهاب فاشیای کف پا است.

التهاب فاشیای کف پا زمانی اتفاق می افتد که باند ضخیم بافتی که قوس کف پا را حمایت میکند آسیب دیده باشد و ملتهب شود. این بافت (فاشیای کف پا) در زمان استراحت سفت میشود که علت عود درد بعد از خواب یا نشستن به هر مقدار زمان است.

در بعضی افراد به علت کشش بیش از حدی که در ناحیه اتصال این فاشیا به استخوان پاشنه ایجاد میشود، بتدریج در فاشیا و فیبرهای تشکیل دهنده آن بخصوص در محل اتصال آن به استخوان پاشنه پارگی های میکروسکوپی اتفاق می افتد. این کشش میتواند به علت راه رفتن یا دویدن بخصوص روی زمین های سخت یا ورزش های شدید و طولانی و خسته کننده ایجاد شود.

بر اثر این کشش های مکرر بافت فاشیای پلانتار بتدریج خراب شده و استحکام خود را از دست میدهد. این بیماری معمولا در سنین میانسالی دیده میشود ولی در جوانهایی که زیاد سر پا می ایستند و راه میروند و میدوند مانند ورزشکاران و یا سربازان هم دیده میشود. پس در واقع این بیماری وقتی ایجاد میشود که تعادل بین تحمل فاشیا و مقدار نیرویی که به آن وارد میشود به هم بخورد.

با بالا رفتن سن فیبرهای کلاژن تشکیل دهنده فاشیای پلانتار ضعیف شده و قدرت کششی این بافت کم میشود و بنابراین مستعد به آسیب میشود وقتی فاشیای پلانتار تحت کشش قرار میگیرد بیشترین محلی که فشار

در آن متمرکز شده و آسیب ایجاد میشود در محل اتصال فاشیا به استخوان پاشنه یعنی همان محلی است که خار پاشنه قرار دارد. این نقطه ضعیف ترین قسمت فاشیا است. دقیقا به همین علت است که تمرکز درد در فاشیای پلانتار، در قسمت خار پاشنه است.

**فاشیای پلانتار شایعترین علت درد پاشنه بوده و نام بیماری است که در آن فاشیای پلانتار ملتهب و دردناک میشود.**

چه چیزی موجب افزایش درد پلانتار فاشیائیس میگردد؟

**استفاده بیش از حد:** این مشکل در دوندگان و کسانی که پیاده روی میکنند شایع است. صرف زمان زیاد در پیاده روی و ایستادن طولانی روی سطوح سخت موجب ایجاد استرس زیادی روی قوس پا می گردد.

**آناتومی:** کف پای صاف، قوس زیاد و عضلات سفت ساق پا که موجب افزایش استرس روی فاشیای کف پا میگردند.

**کفش:** کفشهایی که طراحی نامناسب داشته یا کفی آنها لطافت لازم را نداشته باشد به خصوص کفشهای تنگ و پاشنه بلند موجب ایجاد این مشکل میشوند.

**تشخیص التهاب فاشیای کف پا چگونه است؟**  
**شرح حال:** گرفتن شرح حال و معاینه در تعیین علت التهاب کف پا تعیین کننده است. آیا دوندگان هستید یا ورزشی انجام میدهید که کف پا تحت فشار سطوح سخت است؟ آیا وزن بالا دارید؟ آیا هر روز کفشهای پاشنه بلند استفاده میکنید؟ از جمله سوالات مهمی هستند که پرسیده می شوند.

نمونه ای از اسپلینت  
شبانه در پلانتار فاشیائیتیس



● مرکز جامع توانبخشی امید ●

Omid Rehabilitation Clinic

۱. خیابان پاسداران، خیابان شهید  
کلاهدوز (دولت)، دیباجی جنوبی، روبروی سنجابی  
تلفن: ۲-۲۲۷۸۰۷۰۱  
۲. خیابان ولیعصر، نرسیده به استاد مطهری، کوچه افتخار  
شماره ۳۴، طبقه همکف تلفن: ۴۱-۸۸۸۹۸۴۴۰

واحد ارتوپدی فنی  
کلینیک طب فیزیکی و توانبخشی  
www.orped.com  
www.omidrehab.com  
www.lumbar.ir  
کلینیک تخصصی کمر

داروهای غیر استروئیدی ضد التهاب : مانند

ناپروکسن و ایبوپروفن

کفی و پاپوش مناسب : ساختار کفی که بتواند فشار را از روی پاشنه پا بردارد و توزیع مناسب را انجام دهد به برطرف کردن این مشکل کمک میکند . حتی درون منزل نیز نیاز به صندل مخصوص است .

لیزر تراپی و فیزیوتراپی : استفاده از مدالیتیه هایی همچون لیزر پرتوان ، فیزیوتراپی ( اسید استیک ) به کاهش التهاب و ترمیم آسیب کمک میکند .

ماساژ درمانی : ماساژ عضلات سفت و کوتاه شده ساق پا به کاهش درد و همچنین برطرف کردن التهاب کف پا کمک میکند .

ارتزها : به دلیل سفت شدن تاندون آشیل و فاشیای کف پا هنگام خواب شبانه استفاده از وسیله ای همچون AFO به کشش این تاندون و فاشیا و جلوگیری از سفت شدن آن کمک میکند .

تزریق گاز ازن : گاز ازن با خاصیت پلورو تراپی به کاهش التهاب و ترمیم بافتی کمک میکند .  
جراحی : در صورتیکه علائم بهبود نیابند جراح مجبور به برداشتن فاشیای کف پا یا بازکردن آن میشود . حدود ۹۸ درصد بیماران بدون جراحی بهبود می یابند .

۹۰ درصد افراد دو تا سه ماه بعد از  
شروع درمان بهبود می یابند .

معاینه فیزیکی :

بعد از گرفتن شرح حال ، پا و میچ پا تحت معاینه قرار میگیرد . به دلیل شایع بودن این بیماری گرفتن شرح حال در طی معاینه به تشخیص سریع آن کمک میکند .

پاراکلینیک : در طی معاینه باید علل دیگر درد پا رد شوند . عواملی مانند التهاب تاندونها ، آرتريت مفاصل ، شکستگی در فشار مکرر . به منظور کمک به این موضوع ممکن است پزشک درخواست X-ray , MRI یا اسکن استخوان کند .

التهاب فاشیای کف پا چگونه درمان میشود ؟  
در صورتیکه درمان به موقع صورت گیرد اغلب علائم بیماری با متد های ساده قابل درمان هستند .

تمرین : این مشکل با عضلات سفت ساق و کف پا تشدید میشود . کشش قوس کف پا و طناب پاشنه (تاندون آشیل ) موثرترین راه برای کاهش دردهای ناشی از بیماری است .

Omid Rehabilitation Clinic  
صندل های طراحی شده در مرکز جامع توانبخشی امید

