

درباره خار پاشنه بیشتر بدانیم.

خار پاشنه یکی از رایج‌ترین علل درد پاشنه پا است که به علت التهاب رباط کف پا بوجود می‌آید. این رباط، نوار بافتی ضخیمی در کف پا است که از ابتدا تا انتهای کف پا کشیده شده و استخوان پاشنه را به پنجه و انگشتان وصل می‌کند.

در اثر التهاب فاسیای کف پا و طولانی شدن التهاب، سلولهای استخوان ساز به این ناحیه فرستاده می‌شوند. این سلولها تشکیل استخوان می‌دهند و نتیجه نهایی آن، به وجود آمدن استخوان درون رباط یا چسبیده به استخوان پاشنه است. این شکل‌گیری‌های استخوانی را «خار پاشنه» می‌گویند.

بیماران دارای خار پاشنه عموماً از دردی خنجری و تیز رنج می‌برند که معمولاً صبح‌ها هنگام برداشتن نخستین گام‌ها و شروع راه رفتن، بروز می‌کند. درد «خار پاشنه» با گرم شدن پا کاهش می‌یابد، اما پس از ایستادن طولانی مدت یا تغییر حالت از وضعیت نشسته به ایستاده مجدداً عود می‌کند.

خار پاشنه در میان دوندگان و اشخاص دارای اضافه وزن شیوع بیشتری دارد، پوشیدن کفش‌هایی که پا را به اندازه کافی حمایت نمی‌کنند یا پوشیدن کفش پاشنه بلند نیز خطر ابتلا به خار پاشنه پا را افزایش می‌دهد.

❖ علل خار پاشنه عبارتند از:

- وزن بالا
- دویدن‌های طولانی
- کفش ناراحت و کفی کفش سفت
- بی حرکت ایستادن‌های مکرر و طولانی
- صافی کف پا یا کم عمق بودن پا یا وجود ناهنجاری‌های دیگر در پا
- نرم نبودن بافت زیر پاشنه به اندازه کافی، مخصوصاً در افراد سالمند به علت از بین رفتن چربی پا
- فشارهای مکرر بر پا
- آسیب دیدگی پا
- دیابت

❖ علائم و نشانه های خار پاشنه پا:

- درد خار پاشنه، از ناحیه پاشنه شروع می شود و به سمت ناحیه کمان پا منتقل می شود؛ اگرچه ممکن است فقط در ناحیه کمانی پا احساس شود.

- درد کف پا هنگام اولین ایستادن بعد از یک دوره استراحت (مثلا خواب شبانه) شدیدتر می شود؛ اکثر افرادی که دچار مشکل خار پاشنه هستند در اول صبح بعد از خواب با اولین قدم روی زمین، در ناحیه کف پا احساس درد می کنند، بعد از چند دقیقه پیاده روی درد این ناحیه کمتر می شود و به صورت کامل از بین می رود؛ اما امکان بازگشت درد با پیاده روی و ایستادن های طولانی مدت وجود دارد.

❖ بهبودی:

در مراحل اولیه خار پاشنه و کف پا، درد معمولاً بوسیله استراحت و بی حرکتی پا به سرعت کاهش می یابد اما هنگامی که این عارضه پیشرفت کرد زمان بیشتری نیاز است تا درد کاهش یابد. برای بهبود بیماری باید به پزشک مراجعه کرد.