**خار پاشنه چیست**؟



خار پاشنه عبارت‌ است‌ از به‌ وجود آمدن‌ یک‌ زائده‌ استخوان  در پاشنه‌ پا که‌ باعث‌ درد و مشکل‌ در راه‌ رفتن‌ می‌ شود.

خار پاشنه در اثر التهاب فاسیای کف پای ایجاد می‌شود که این امر سبب درد پاشنه می‌شود. فاسیای کف پا، یک باند پهن است که در کف پا از پاشنه تا انگشتان پا کشیده می‌شود. التهاب طولانی مدت فاسیا، می‌تواند باعث رسوب کلسیم در محل اتصال فاسیا به پاشنه پا شود.

تجمع کلسیم به تنهایی دردناک نیست و درد، ناشی از کشیدگی فاسیا است. درد در خار پاشنه، به صورت دردی مبهم است اما گاهی به صورت درد تیز حس می‌شود، محل احساس درد در مرکز پاشنه یا لبه داخلی آن است، در برخی موارد خار در عکس ساده رادیولوژی تشخیص داده می‌شود اما فرد هیچ‌گونه علامتی ندارد.

شدت درد خار پاشنه در ابتدای صبح، بعد از بیدار شدن و نیز بعد از استراحت، بیشتر است و با راه رفتن کم می شود. این درد، در اولین قدم بعد از استراحت طولانی مدت، بسیار دردناک است و علاوه بر این راه رفتن روی سطوح سخت و ناهموار و حمل اشیاء سنگین، منجر به افزایش درد می‌شود.

**علایم‌ خار پاشنه پا**

گاهی‌ علامتی‌ ندارد.

درد در کف پاشنه پا به‌ صورت‌ خود به‌ خودی‌ یا در اثر فشار آوردن‌

**علل‌ خار پاشنه پا**

وارد آمدن‌ استرس‌ یا آسیب‌ به‌ بافت‌ پاشنه‌ پا که‌ منجر به‌ التهاب‌ و استخوانی‌ شدن‌ رباط‌های‌ کف‌ پا می‌ شود.

**عوامل‌ افزایش‌ دهنده‌ خطر خار پاشنه پا**

**دویدن‌**

این‌ حالت‌ کمتر در اثر راه‌ رفتن‌ زیاد به‌ وجود می‌ آید.

**ایستادن‌ به‌ مدت‌ طولانی‌**

**چاقی‌**

اضافه وزن، افزایش ناگهانی وزن در دوران بارداری، صاف بودن کف پا، مشکلات بیومکانیک “ناهنجاری‌هایی که منجر به راه رفتن غیر عادی می‌شود” نیز از علل مهم التهاب فاسیای کف پا است، التهاب مفاصل، پوشیدن کفش نامناسب با پاشنه خیلی بلند و تنگ یا کفش بدون پاشنه و صاف از مهمترین علل و عوامل بروز خار پاشنه است.

**پیشگیری‌ خار پاشنه پا**

- از انجام‌ فعالیت هایی‌ که‌ در زمان ابتلا به [خار پاشنه](http://drmoghari.ir/1392/05/26/%D8%AE%D8%A7%D8%B1-%D9%BE%D8%A7%D8%B4%D9%86%D9%87/) پا باعث‌ وارد آمدن‌ فشار مداوم‌ به‌ پا می‌ شوند، خودداری‌ کنید.

- کفشی‌ بپوشید که‌ در قسمت‌ پاشنه‌، یک‌ بالشتک‌ پلاستیکی‌ یا نمدی‌ داشته‌ باشد.

معمولاً با درمان‌ محافظه کارانه‌ قابل‌ معالجه‌ است‌. اگر درمان‌ محافظه‌ کارانه‌ موفقیت ‌آمیز نبود، خار پاشنه‌ را غالباً می‌ توان‌ با جراحی‌ معالجه‌ کرد.

**عوارض‌ خار پاشنه پا**

به‌ وجود آمدن‌ مشکلاتی‌ در قسمت‌ پایین‌ کمر یا زانو به‌ دلیل‌ لنگیدن‌ مداوم

**درمان‌ خار پاشنه پا**

- یک‌ کفی‌ مناسب‌ در کفش‌ خود بگذارید تا فشار روی‌ پاشنه‌ کم‌ شود.



- از وسیله‌ مناسب‌ حفظ‌ قوس‌ کف‌ پا یا قالب‌ مناسب‌ کف‌ پایتان‌ استفاده‌ کنید.

- در مواردی‌ که‌ درد حاد وجود دارد، روی‌ ناحیه‌ دردناک،‌ کمپرس‌ سرد یا کیسه‌ یخ‌ ۴-۳ بار در روز هر بار به‌ مدت‌ ۱۵-۱۰ دقیقه‌ بگذارید.

- ندرتاً جراحی‌ برای‌ در آوردن‌ خار پاشنه‌

هر چقدر که‌ می‌ توانید روی‌ پاشنه‌ پا فشار نیاورید، خصوصاً در اوایل‌ درمان‌

**رژیم‌ غذایی‌ خار پاشنه پا**

رژیم‌ خاصی‌ توصیه‌ نمی ‌شود، مگر این‌ که‌ اضافه‌ وزن‌ داشته‌ باشید. در این‌ صورت‌، باید وزن‌ خود را کم‌ کنید تا از فشار وارده‌ به‌ کف‌ پا کم‌ شود.

اولین قدم در درمان خار پاشنه، استراحت است در بسیاری از موارد دیده شده که استراحت به تنهایی حتی دردهای شدید را از بین برده است. از ایستادن به مدت طولانی خودداری کنید. همچنین کاهش وزن در درمان خارپاشنه موثر است.

استفاده از پد پاشنه: پد مخصوص خار پاشنه را از داروخانه تهیه کرده و به طور دائم در کفش خود استفاده کنید. پد، باعث کاهش فشار بر روی پاشنه و موجب بهبود درد پا خواهد شد.

**ورزش و خار پاشنه پا**

**کشش فاسیای کف پا**

یک باند پهن در کف پا زیر انگشتان پا قرار دهید و دو سر آن را در در دست گرفته بکشید به طوری که انگشتان پا به صورت نزدیک شوند. این وضعیت را به مدت سی ثانیه نگه دارید. هفت یا هشت مرتبه در روز، این کار را تکرار کنید.

**کشش تاندون آشیل**

 باید یک پا را جلوتر از پای دیگر قرار دهید، پای جلویی را از زانو خم کنید. دقت کنید که تماس کف هیچ یک از پاها نباید با زمین قطع شود. در این حالت باید در پشت ساق، احساس کشش کنید. این حالت را به مدت سی ثانیه نگه دارید و هفت یا هشت بار در روز انجام دهید.

**گرفتن خودکار با پا**

 یک خودکار را روی زمین قرار دهید و با پاها آن را از زمین بردارید به‌طوری که کل انگشتان پا اطراف خودکار را بگیرد برای پنج ثانیه خودکار را به همین حالت نگه دارید. انجام این کار، سه یا چهار بار در روز کافی است.

**نوشتن حروف الفبا**

 با انگشت بزرگ پا، حروف الفبا را در هوا بنویسید. این کار را سه بار در روز برای هر پا، انجام دهید.

**استفاده از آب گرم**

 استفاده از آب گرم بهترین و مؤثرترین روش است، به‌طوری که اگر هر روز عصر یا صبح یا قبل از بیرون آمدن از رختخواب، به مدت پانزده دقیقه پاهایتان را در آب گرم قرار دهید