

## درد پاشنه پا چیست؟

درد پاشنه پا یک مشکل شایع پا است. درد ممکن است در زیر پاشنه یا پشت آن ایجاد شود. بسیاری از شرایط می توانند باعث درد در پاشنه پا شوند، از جمله:

- پلانتار فاشییت
- تاندونیت/تاندونوز آشیل یا فلکسور
- خارهای استخوانی
- بیماری Sever (بیشتر در کودکان ۸-۱۴ ساله).
- بورسیت
- شکستگی استرس
- تاندون ملتهب

انجام یک ارزیابی پزشکی برای کمک به تعیین علت دقیق درد پاشنه پا بسیار مهم است تا درمان مناسب شروع

شود. این مقاله که توسط محققان بهترین آزمایشگاه شمال تهران تهیه شده است، بطور کامل به علل و درمان

درد پاشنه پا می پردازد.

درد پاشنه می‌تواند راه رفتن و شرکت در فعالیت‌های روزانه را دشوار کند. بیشتر شرایط دردناک پاشنه پا با درمان‌های غیرجراحی بهبود می‌یابد، اما بدن برای بهبودی نیاز به زمان دارد.

شایع‌ترین علل درد در پشت پاشنه، التهاب کف پا، تاندونیت آشیل و سندرم هاگلند است. درد بسته به علت زمینه‌ای و شدت آن می‌تواند ضربان‌دار، ضربه‌زننده، یا به شکل سوزش باشد. درد می‌تواند از پشت یا زیر پاشنه پا وجود داشته باشد.

درد پاشنه پا اغلب در اول صبح که شروع به راه رفتن می‌کنید بدتر می‌شود اما با حرکت بهتر می‌شود. راه رفتن یا ایستادن بیش از حد می‌تواند درد را بدتر کند. درمان‌ها شامل استراحت، داروهای ضد درد، بی‌حرکتی، فیزیوتراپی و گاهی جراحی می‌شود.

درد پاشنه کجا ایجاد می‌شود؟

ممکن است در هر جایی از پاشنه پا احساس درد یا حساسیت داشته باشید. اما این احساس معمولاً در نقاط زیر بیشتر است:

- پشت پاشنه.
- زیر پاشنه.
- درون خود استخوان پاشنه.

## علت درد پشت پاشنه پا چیست؟

مشکلات متعددی می تواند باعث ایجاد درد در پشت پاشنه پا شود:

تاندونیت آشیل: تاندون آشیل یک بافت فیبری است که ماهیچه ساق پا را به استخوان پاشنه متصل می کند. این

طولانی ترین و قوی ترین تاندون بدن است. دوندگان و بسکتبالیست ها بیشتر مستعد ابتلا به تاندونیت آشیل

هستند. هر گونه آسیب، تاندون را ملتهب می کند. تاندونیت باعث درد، تورم و سفتی در پشت پاشنه پا می شود.

بورسیت: بورسیت زمانی رخ می دهد که کیسه های پر از مایع به نام بورس متورم شوند. این کیسه ها مفاصل را

بالشتک می کنند و به مایع مفصلی اجازه حرکت می دهند. ممکن است یک احساس کبودی در پشت پاشنه پا

داشته باشید. بورسیت معمولاً پس از سپری کردن زمان زیادی روی پاها رخ می دهد.

سندروم هاگلند Haglund: التهاب و تحریک مزمن می تواند باعث ایجاد یک برآمدگی استخوانی بزرگ در پشت

پاشنه پا شود. کفش هایی با پاشنه بلندتر می توانند برآمدگی و درد را بدتر کنند.

بیماری Sever (آپوفیزیت پاشنه ای): بیماری Sever یکی از علل شایع درد پاشنه در کودکان فعال بین ۸ تا ۱۴

سال است. افزایش فعالیت ورزشی صفحه رشد در پشت پاشنه پا را تحریک می کند.

## علت درد زیر پاشنه چیست؟

مشکلاتی که باعث درد در زیر پاشنه پا می شوند عبارتند از:

کوفتگی استخوان: پا گذاشتن روی یک جسم سخت و تیز می تواند باعث کوفتگی لایه چربی زیر پاشنه پا شود. ممکن است کبودی در این حالت مشاهده شود، و هنگام راه رفتن پاشنه پای شما حساس می شود. شکستگی و همچنین بیماری Sever ممکن است باعث درد در تمام پشت پاشنه در قسمت پایین و کنار پاشنه شود.

فاشیای کف پا: فاشیای کف پا تا حد زیادی علت اصلی درد پاشنه پا است. زمانی رخ می دهد که فاسیا، (بافت همبند که در امتداد سطح کف پا قرار دارد)، پاره شود یا کشیده شود. افرادی که زیاد می دوند و می پرند بیشتر احتمال دارد به این وضعیت دردناک مبتلا شوند.

خار پاشنه: التهاب مزمن کف پا می تواند باعث ایجاد رشد استخوانی (خار پاشنه) روی استخوان پاشنه شود. خار پاشنه معمولاً دردناک نیست، اگرچه برخی افراد درد دارند.

### عوامل خطر برای درد پاشنه چیست؟

هر چیزی که فشار زیادی به پای شما وارد کند می تواند باعث درد پاشنه شود. نحوه راه رفتن (مکانیک پا) و شکل پا (ساختار پا) نیز از عوامل هستند.

عوامل زیر خطر درد پاشنه را افزایش می دهند:

- افراد دارای اضافه وزن

- افراد مبتلا به آرتریت پا و مچ پا، صافی کف پا یا قوس کف پا
- افرادی که در ورزش زیاد می دوند یا می پرند.
- افرادی که زمان زیادی را در حالت ایستاده می گذرانند، به خصوص روی سطوح بتنی.
- افرادی که کفش های نامناسب و بدون پشتیبان قوس و/یا بالشتک می پوشند.

### علائم درد پاشنه چیست؟

علائم درد پاشنه پا بسته به علت آن متفاوت است. علاوه بر درد، ممکن است موارد زیر را نیز تجربه کنید:

- رشد استخوان در پاشنه پا.
- تغییر رنگ (کبودی یا قرمزی).
- سفتی، سختی.
- تورم.
- درد بعد از بلند شدن از حالت استراحت/نشستن.

### درد پاشنه پا چگونه تشخیص داده می شود؟

پزشک علائم را ارزیابی می کند و یک معاینه فیزیکی انجام می دهد. همچنین ممکن است برای بررسی ورم مفاصل، شکستگی استخوان، تراز استخوان و آسیب مفاصل درخواست رادیوگرافی اشعه ایکس را بدهد.

به ندرت ممکن است نیاز به MRI یا سونوگرافی داشته باشید. اینها می توانند مشکلات بافت نرم را نشان دهند که رادیوگرافی اشعه ایکس آنها را آشکار نمی کند.

در حالی که آزمایش خون معمولاً برای تشخیص درد پاشنه پا تجویز نمی شود، اما پزشک ممکن است یک یا چند مورد را در صورت مشکوک شدن به یک بیماری خاص را تجویز کند.

آزمایش خون ممکن است شامل موارد زیر باشد:

شمارش کامل خون (CBC): این آزمایش خون می تواند به تشخیص علائم عفونت کمک کند.

پروتئین واکنشی (CRP) C: این آزمایش خون می تواند التهاب عمومی بدن را تشخیص دهد.

سرعت رسوب گلوبول قرمز (ESR): این آزمایش خون همچنین التهاب عمومی را تشخیص می دهد.

### درد پاشنه چه عوارضی دارد؟

درد پاشنه پا می تواند در توانایی شما برای دور زدن، کار، ورزش و انجام کارهای روزانه اختلال ایجاد کند. وقتی

حرکت کردن برایتان دردناک است، می توانید کم تحرک شوید. سبک زندگی غیر فعال می تواند منجر به افزایش

وزن شود. همچنین ممکن است افسرده شوید زیرا نمی توانید کارهایی را که دوست دارید انجام دهید.

تاندونیت آشیل درمان نشده می تواند باعث از بین رفتن تاندون (تاندینوز) شود. با گذشت زمان، تاندون آشیل ممکن است پاره شود. این مشکل ممکن است نیاز به جراحی داشته باشد.

### درد پاشنه پا چگونه درمان می شود؟

اکثر مشکلاتی که باعث درد پاشنه پا می شوند به مرور زمان با درمان های غیر جراحی بهبود می یابند. درمان ها بر کاهش درد و التهاب، بهبود انعطاف پذیری پا و به حداقل رساندن استرس و فشار روی پاشنه تمرکز دارند. این درمان ها عبارتند از:

تزریق: تزریق استروئید می تواند درد و تورم را کاهش دهد. تزریق استروئید به ندرت باید برای مشکل تاندون انجام شود، اما مطمئناً ممکن است برای التهاب کف پا و بورسیت مفید باشد.

استفاده از وسایل ارتوپدی: برخی از انواع کفش می توانند فشار را از پاشنه پا کم کنند. برخی از افراد با بستن آتل در شب تسکین می یابند، به خصوص اگر درد صبحگاهی داشته باشند. کفش پیاده روی ممکن است برای علائم شدیدتر لازم باشد. همچنین ممکن است لازم باشد برای پوشیدن و ورزش روزمره به کفش های حمایت کننده تر روی بیاورید.

مسکن ها: داروهای ضدالتهاب غیراستروئیدی (NSAIDs) همراه با کمپرس یخ درد و تورم را کاهش می دهند.

فیزیوتراپی: ماساژ، فیزیوتراپی و اولتراسوند درمانی می توانند چسبندگی بافت نرم را بشکنند. این درمان ها ممکن است درد و التهاب را کاهش دهند.

تمرینات کششی: پزشک می تواند به شما نشان دهد که چگونه تمرینات کششی پاشنه پا را برای تاندون ها و عضلات سفت انجام دهید.

نوار چسب: می توانید از نوارهای ورزشی یا پزشکی برای حمایت از قوس پا یا پاشنه استفاده کنید. به ندرت نیاز به جراحی برای درمان بیشتر علل درد پاشنه پا وجود دارد.

منابع:

[/https://www.verywellhealth.com](https://www.verywellhealth.com)

[/https://orthoinfo.aaos.org](https://orthoinfo.aaos.org)



<https://www.mayoclinic.org/symptoms/heel-pain/basics/causes/sym-20050788#:~:text=The%20most%20common%20causes%20of,Achilles%20tendon%20rupture>

[https://fa.wikipedia.org/wiki/%D9%86%DB%8C%D8%A7%D9%85\\_%DA%A9%D9%81%E2%80%8C%D9%BE%D8%A7%DB%8C%DB%8C](https://fa.wikipedia.org/wiki/%D9%86%DB%8C%D8%A7%D9%85_%DA%A9%D9%81%E2%80%8C%D9%BE%D8%A7%DB%8C%DB%8C)

آزمایشگاه پاتوبیولوژی