

التهاب تاندون آشیل چیست؟

تاندونیت آشیل (Achilles tendinitis) زمانی است که در تاندون آشیل، تاندون بزرگی که عضلات ساق پا را به استخوان پاشنه پا متصل می کند، تحریک و التهاب ایجاد می شود.

شما از تاندون آشیل برای پریدن، راه رفتن، دویدن و ایستادن روی پای خود استفاده می کنید. استفاده بیش از حد یا آسیب رساندن به این ناحیه می تواند منجر به التهاب تاندون آشیل شود. این مقاله توسط همکاران ما در **آزمایشگاه خوب پاسداران** تهیه شده است.

دو نوع تاندونیت آشیل وجود دارد:

تاندونیت آشیل غیرعملی شامل پارگی های کوچک در رشته های بخش میانی تاندون می شود و بر بزرگسالان جوان تر که فعال هستند تأثیر می گذارد.

تاندونیت آشیل که قسمت تحتانی تاندون جایی که به استخوان پاشنه متصل می شود را تحت تأثیر قرار می دهد. این می تواند افراد در هر سنی را تحت تأثیر قرار دهد، از جمله افرادی که فعالیت بدنی ندارند.

درمان های خانگی ساده می تواند به تسکین درد و التیام تاندونیت آشیل کمک کند.

با این حال، اگر درمان خانگی جواب نداد، مهم است که با یک متخصص تماس بگیرید. اگر التهاب تاندون آشیل بدتر شود، تاندون ممکن است پاره شود یا ترکیده شود. ممکن است برای درمان این بیماری به دارو یا جراحی نیاز داشته باشید.

علت التهاب تاندون آشیل چیست؟

در التهاب تاندون آشیل، استفاده بیش از حد از تاندون آشیل باعث تورم، تحریک و التهاب می شود. با فعال بودن روی پاهای خود می توانید به تاندونیت آشیل مبتلا شوید. تاندونیت آشیل معمولاً به آسیب خاصی مربوط نمی شود و به دلیل فشار مکرر روی تاندون رخ می دهد. از آنجایی که اجتناب از استفاده از آشیل دشوار است، بدن زمانی برای ترمیم بافت آسیب دیده ندارد.

علائم التهاب تاندون آشیل شامل چه مواردی است؟

علامت اصلی تاندونیت آشیل درد و تورم پشت پاشنه پا هنگام راه رفتن یا دویدن است. همچنین ممکن است هنگام خم کردن پا، عضلات ساق پا سفت و دامنه حرکتی محدودی باشد.

علائم شایع تاندونیت آشیل نیز عبارتند از:

- درد در پاشنه پا یا پشت ساق پا هنگام لمس یا حرکت دادن آن
- درد یا تورم در آن ناحیه که هنگام راه رفتن یا دویدن یا روز بعد از ورزش بدتر می شود
- ناراحتی یا تورم در پشت پاشنه پا
- محدود بودن حرکت هنگام خم کردن پا
- سفتی و درد در تاندون آشیل هنگام بیدار شدن از خواب
- گرما در اطراف پاشنه پا در امتداد تاندون
- مشکل در ایستادن روی انگشتان پا
- ضخیم شدن تاندون آشیل

علل التهاب تاندون آشیل چیست؟

تاندونیت آشیل اغلب به دلیل استفاده بیش از حد از تاندون در حین ورزش یا ساییدگی تدریجی و پارگی با افزایش سن ایجاد می شود. همچنین می تواند ناشی از آرتрит باشد، به ویژه در میانسالان و افراد مسن.

سایر علل شایع تاندونیت آشیل عبارتند از:

- ورزش بدون گرم کردن
- کشیدگی عضلات ساق پا در حین حرکات مکرر
- انجام ورزش هایی مانند تنیس که نیاز به توقف سریع و تغییر جهت دارد
- دویدن بیش از حد، خیلی شدید یا اغلب در سربالایی
- افزایش ناگهانی فعالیت بدنی
- پوشیدن کفش های کهنه یا نامناسب
- پوشیدن کفش پاشنه بلند روزانه یا برای مدت طولانی

عوامل خطر ابتلا به تاندونیت آشیل شامل موارد زیر است:

تاندونیت آشیل ممکن است برای هر کسی اتفاق بیفتد. با این حال، افراد زیر ممکن است در معرض خطر بیشتری قرار داشته باشند:

- شروع یک ورزش جدید
- افرادی که ورزش را به دفعات بیشتر یا شدیدتر انجام می دهند

- روی سطح ناهموار تمرین می کنند
- هنگام ورزش کفش های نامناسب می پوشند
- روی پاشنه خود خارهای استخوانی دارند
- عضلات ساق پا سفت یا ضعیف دارند
- **فلوروکینولون**، دسته ای از آنتی بیوتیک ها را مصرف می کنند
- دیابت دارند
- وزن بالاتر از حد معمول باشد

به طور کلی، التهاب تاندون آشیل در مردان و افراد بالای ۳۰ سال شایع تر است

آسیب تاندون آشیل چگونه تشخیص داده می شود؟

آسیب به تاندون آشیل باعث درد در پشت ساق پا و در نزدیکی پاشنه پا می شود. گاهی اوقات پزشکان آسیب های تاندون آشیل را به عنوان پیچ خوردگی مچ پا تشخیص می دهند. تشخیص درست مهم است تا بتوان درمان مناسب را دریافت کرد. چندین آسیب رایج می تواند تاندون آشیل را دردناک کند یا از عملکرد صحیح آن جلوگیری کند.

برای تشخیص وضعیت ، پزشک موارد زیر را در نظر می گیرد:

- سابقه پزشکی
- بررسی علائم بالینی
- معاینه فیزیکی تاندون آشیل برای بررسی خار استخوان، درد و تورم
- آزمایش دامنه حرکتی مچ پا
- تست های تصویربرداری، مانند تصویربرداری با اشعه ایکس یا (MRI). اشعه ایکس استخوان ها را نشان می دهد و می تواند نشان دهد که آیا تاندون کلاسیفیه شده یا سفت شده است و می تواند خارهای استخوانی را نشان دهد. پزشک اغلب از MRI استفاده می کند تا ببیند آسیب تاندون چقدر شدید است و بهترین درمان برای بیمار چیست.

درمان التهاب تاندون آشیل چگونه انجام می شود؟

درمان های زیادی برای تاندونیت آشیل در دسترس است، از درمان های خانگی مانند استراحت و داروهای ضد التهابی گرفته تا درمان های تهاجمی تر مانند تزریق استروئید، تزریق پلاسمای غنی از پلاکت (PRP) و جراحی.

در ادامه چند درمان رایج دیگر برای تاندونیت آشیل آورده شده است:

- کاهش فعالیت بدنی و استراحت
 - روی آوردن به ورزش های کم تاثیر، مانند شنا
 - کشش بسیار ملایم و تقویت عضلات ساق پا
 - یخ گذاشتن روی ناحیه بعد از ورزش یا هنگام درد
 - بالا بردن پاها برای کاهش هر گونه تورم
 - پوشیدن بریس یا چکمه پیاده روی برای جلوگیری از حرکت پاشنه
 - فیزیوتراپی
 - مصرف داروهای ضد التهابی مانند آسپرین (Bufferin) یا ایبوپروفن (Advil) برای تسکین درد
 - شوک ویو درمانی: تکانه های موج با انرژی بالا به تحریک فرآیند بهبود در بافت تاندون آسیب دیده کمک می کند. این درمان اغلب استفاده نمی شود، اما پزشک ممکن است آن را توصیه کند تا ببیند آیا می توانید بدون جراحی بهبود پیدا کنید یا خیر.
- اگر هیچ کدام از روش های بالا جواب ندهند، یا اگر آسیب شدید یا کامل باشد، ممکن است جراحی در نظر گرفته شود. نوع جراحی به محل و میزان آسیب وارده به تاندون و سایر عوامل مانند شدت تاندونیت بستگی دارد. برخی از روش های جراحی مورد استفاده عبارتند از:
- جراحی برای افزایش طول ماهیچه های ساق پا (به این حالت گاستروکنمیوس گفته می شود)
 - جراحی دبریدمان برای برداشتن بافت آسیب دیده تاندون یا خارهای استخوانی و ترمیم تاندون
 - جراحی برای برداشتن بافت تاندون آسیب دیده، ترمیم تاندون باقی مانده و دادن استحکام بیشتر با حرکت دادن تاندون دیگری به استخوان پاشنه

عوارض آسیب تاندون آشیل چیست؟

- عوارض آسیب تاندون آشیل ممکن است شامل موارد زیر باشد:
- درد، که می تواند شدید باشد
- مشکل در راه رفتن یا فعالیت
- تغییر شکل ناحیه تاندون یا استخوان پاشنه
- پارگی تاندون در اثر آسیب مجدد

سایر عوارض می تواند مربوط به درمان های مورد استفاده برای آسیب تاندون آشیل باشد. برای مثال،

- گاهی اوقات، تزریق کورتیزون می تواند باعث پارگی تاندون شود
- جراحی می تواند منجر به درد و عفونت شود

چگونه می توان از آسیب تاندون آشیل جلوگیری کرد؟

این اقدامات می تواند به جلوگیری از آسیب تاندون آشیل کمک کند:

- گرم کردن قبل از ورزش یا سایر حرکات تکراری.
- فعالیت خود را به آرامی افزایش دهید، نه یکباره.
- برای فعالیت های خود کفش مناسب بپوشید.
- روی سطوح ناهموار ورزش نکنید.
- فعالیت هایی که باعث درد می شوند را متوقف کنید.
- از خطرات فلوروکینولون آگاه باشید و در صورت مصرف این دارو با احتیاط ورزش کنید.

چه زمانی باید با به پزشک مراجعه کرد؟

در صورت شنیدن صدای پاپ و درد ناگهانی در پشت ساق یا پاشنه فوراً با پزشک خود تماس بگیرید. در غیر این صورت، اگر درد یا مشکل در حرکت بر فعالیت های روزانه تان تأثیر می گذارد، نیز با پزشک خود قرار ملاقات بگذارید.

منابع:

[/https://www.hopkinsmedicine.org](https://www.hopkinsmedicine.org)

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

<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/achilles-tendinitis/symptoms-causes/syc-20369020>

[https://fa.wikipedia.org/wiki/%D9%81%D9%84%D9%88%D8%B1%D9%88%DA%A9%DB%8C%D9%86%D9%88%D9%84%D9%88%D9%86#:~:text=%D9%81%D9%84%D9%88%D8%B1%D9%88%DA%A9%DB%8C%D9%86%D9%88%D9%84%D9%88%D9%86%E2%80%8C%D9%87%D8%A7%20\(%D8%A8%D9%87%20%D8%A7%D9%86%DA%AF%D9%84%DB%8C%D8%B3%DB%8C%3A%20Fluoroquinolone%20\),%D8%A8%D8%A7%DA%A9%D8%AA%D8%B1%DB%8C%20%D8%A8%D8%A7%D8%B9%D8%AB%20%D9%85%D8%B1%DA%AF%20%D8%A2%D9%86%D9%87%D8%A7%20.%D9%85%DB%8C%E2%80%8C%D8%B4%D9%88%D9%86%D8%AF](https://fa.wikipedia.org/wiki/%D9%81%D9%84%D9%88%D8%B1%D9%88%DA%A9%DB%8C%D9%86%D9%88%D9%84%D9%88%D9%86#:~:text=%D9%81%D9%84%D9%88%D8%B1%D9%88%DA%A9%DB%8C%D9%86%D9%88%D9%84%D9%88%D9%86%E2%80%8C%D9%87%D8%A7%20(%D8%A8%D9%87%20%D8%A7%D9%86%DA%AF%D9%84%DB%8C%D8%B3%DB%8C%3A%20Fluoroquinolone%20),%D8%A8%D8%A7%DA%A9%D8%AA%D8%B1%DB%8C%20%D8%A8%D8%A7%D8%B9%D8%AB%20%D9%85%D8%B1%DA%AF%20%D8%A2%D9%86%D9%87%D8%A7%20.%D9%85%DB%8C%E2%80%8C%D8%B4%D9%88%D9%86%D8%AF)

