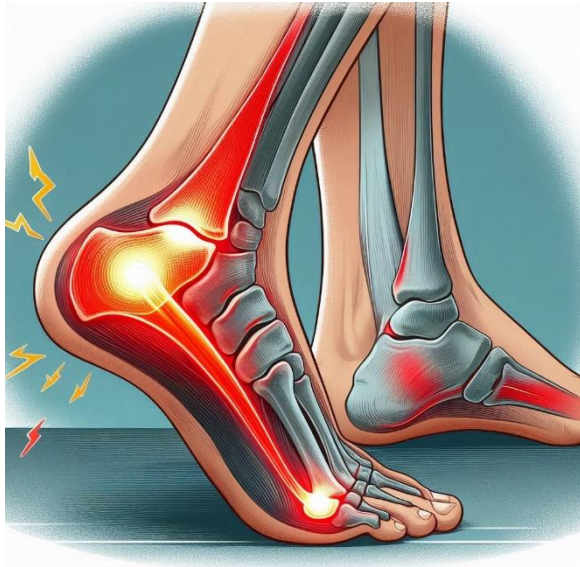




مشکل شما: خار پاشنه



خارپاشنه مشکلیه که به خاطر فشار نامناسب روی پا - استفاده از کفش نامناسب - اضافه وزن و چاقی - دویدن یا راه رفتن روی سطوح سخت - دیابت - صافی کف پا به وجود میاد.

آیا با اصلاح این موارد خارپاشنه از بین می‌ره؟

جواب: بله از بین می‌ره.

اول کمی توضیح در مورد این عارضه:

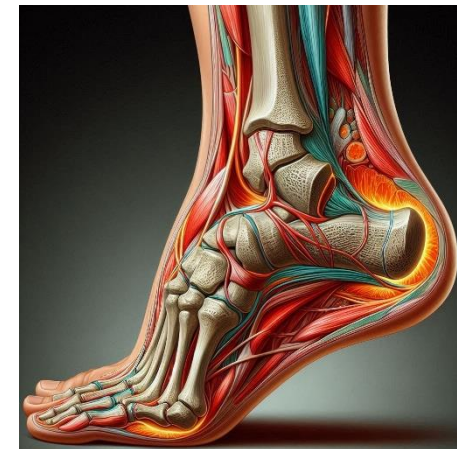
خار پاشنه، در واقع رسوب کلسیم در قسمت پاشنه پا است که موجب بیرون زدگی استخوان در قسمت پایین استخوان پاشنه پا می‌شه.

خارپاشنه حتی تا حدود دو سانتی متر می‌تونه بزرگ بشه و رشد کند.

علائم خارپاشنه:

۱. درد شدید در پاشنه پا
۲. التهاب و تورم در پاشنه پا
۳. برآمدگی استخوان در پاشنه پا

خار پاشنه به دلیل سال‌ها بی‌توجهی به سلامت کف پا به وجود آمده و با اقدامات زیر و توجه به سلامت کلی بدن به سادگی بهبود پیدا می‌کنه.





راه حل برطرف کردن خار پاشنه چیه؟

۱- کاهش وزن - با کاهش وزن فشار روی پاشنه پا کاهش پیدا میکنه و درد کم میشه

۲- کمک به کاهش فشار روی پا با روش‌های زیر:

* یکی از بهترین روش‌ها برای کاهش فشار روی پا - آب درمانی و راه رفتن در آب هست - که علاوه بر اثرات درمانی روی پاشنه پا - برای سلامت قلب هم موثره (در مورد این خاصیت ورزش‌های آبی به [لینک ۱](#) مراجعه کنید)

* حرکات کششی و نشسته یوگا برای کاهش درد پاشنه پا بسیار موثره - برای یادگیری حرکات یوگا ۷ ویدئو آموزشی در [لینک ۲](#) قرار داده شده - حرکات را ۱ بار نگاه کنید و آنهایی که امکان انجام دارید را انجام بدید.

* راه رفتن کوتاه مدت روزانه ۱۵ دقیقه ۲ الی ۳ بار در روز - هم فشار بیش از حد به پاشنه پا وارد نمی‌کنه - هم نیاز روزانه به ورزش و پیاده روی را تامین میکنه - به علاوه با انجام پیاده‌روی روزانه و در مدت زمان کوتاه - سیگنال‌های التهابی بدن کاهش پیدا می‌کنه
[لینک ۳](#) - تحقیقات نشان داده انجام حرکات ورزشی کوتاه مثل حرکات کششی یا پیاده‌روی - هرروز ۲ الی ۳ بار تاثیرگذارتر از ۳ بار در هفته ورزش طولانی مدت برای سلامتی است - توضیحات بیشتر در این باره را از [لینک ۴](#) با دکتر موزلی دنبال کنید.

۳- انجام تمرینات کششی - کشش عضلات ساق پا و پاشنه پا با تقویت ماهیچه‌های پا - هنگام راه رفتن به کاهش درد پاشنه پا کمک می‌کنه.

* در [پیوست ۱](#) چند تمرین ساده برای کشش و تقویت عضلات توضیح داده شده.



۴- فیزیوتراپی: در صورتی که حرکات بالا در ابتدا برای شما سخته - با مراجعه به متخصص فیزیوتراپی - چند جلسه با مک متخصص فیزیوتراپی برای تقویت و انعطاف پذیری پا تمرین کنین - بعد در منزل تکرار کنید.

برای آشنایی بیشتر با آناتومی عصب کف پا - و اطلاع از دلیل دردناک شدن بخش‌هایی از پا به [لینک ۵](#) توجه کنید.

۵- استفاده از کفی مناسب برای داخل کفش

مشکلات پا در خانم‌ها ۴ برابر آقایان هست - این ممکنه بخاطر پوشیدن کفش‌ها با پنجه باریک و پاشنه بلند باشه - سلامت کف پا، اطلاعات مهمی از عملکرد صحیح ساختار کل بدن در اختیار ما قرار می‌ده، تحقیقات نشان داده که مشکلات پا و کف پا نقش اصلی در به وجود آمدن مشکلاتی مثل پا درد - سردرد - کمردرد - زانو درد - درد مفاصل داره.

برای اطلاعات بیشتر از وضعیت‌های ناسالم کف پا [پیوست ۲](#) را مطالعه کنید.

راه حل برطرف کردن مشکلات بالا استفاده از کفی مناسبه - کفی پا برای هر فرد باید منحصر ساخته بشه - استفاده از کفی‌های یک شکل موجود در بازار ممکنه باعث بشه که بعد از مدتی درگیر مشکلات و درد بیشتری بشید - پس باید کفی منحصر به خودتون باشه. اسکن کف پا روش جدیدی برای چک کردن و معاینه دقیق بدشکلی‌ها و مشکلات کف پا هست - زمانی که از کف پا اسکن گرفته میشه، قوس پا، زاویه چرخیدن و نقاطی که درگیر فشار زیاد و باعث بروز التهاب هستن مشخص میشه - و کفی مناسب پای شما با توجه به مشکلات پای شما ساخته میشه.

با مراجعه به مراکز تخصصی و تهیه اسکن از کف پا - کفی طبی طراحی شده برای پای خود را تهیه کنید.

۶- استراحت و خواب - در نهایت به دلیل سال‌ها فشار روی پا و عدم توجه به سلامت کف پا - یا استفاده از کفش نامناسب تغییراتی در ساختار پای شما به وجود آمده که بازگشت به حالت اول نیاز به اصلاح و کمک به بدن برای ترمیم داره.



جمع بندی

خار پاشنه به خاطر رفتار ناسالم و فشار بیش از حد به کف پا به وجود میاد - و با تقویت عضلات پا و برداشتن فشار - و توجه به سلامت کف پا به سرعت بهبود پیدا میکنه.

این فشار و درد به دلیل عکس العمل التهابی بدن به وجود میاد - پس اولین راه برای کاهش درد کاهش التهابه - و گفتیم راهکارهای برطرف کردن این التهاب و فشار چیه؟

۱. کاهش وزن

۲. انجام حرکات سبک ورزشی مثل آبدرمانی - حرکات نشسته یوگا - پیاده روی های روزانه کوتاه مدت

۳. کاهش فشار روی پاشنه پا - با تقویت ماهیچه های ساق پا و پاشنه پا - با انجام روزانه حرکات ساده کششی (پیوست ۱)

۴. مراجعه به فیزیوتراپی - برای کمک به انجام حرکات کششی پا - اگر درد شما زیاده

۵. اسکن کف پا و تهیه کفی مناسب برای بهبود مشکلات کف پا - که باعث ایجاد درد در نقاط دیگه بدن میشه (پیوست ۲)

۶. در نهایت استراحت و خواب مناسب که در کنار انجام اقدامات بالا به شما کمک میکنه که سریعتر به سلامتی کامل دست پیدا کنید.



پیوست ۱



* کشش پاشنه و ساق پا:

یک پا را جلو قرار دهید و پا دیگه کشیده در پشت - دست را به دیوار روبه رو یا کمر بزنید - پاشنه هردو پا را روی زمین محکم فشار دهید - در حالی که کمر رو صاف نگه داشتین - بالاتنه را به سمت پای جلو بکشید - می تونین به دیوار روبهرو فشار بیارید - کشش را روی عضلات پشت پا تا پاشنه حس کنید - برای ۳۰ ثانیه نگه دارید - هر پا را ۴ بار تکرار کنید.

روی یک سکو بایستید - روی پنجه پا تا حد ممکن خود را بالا بکشید - ۵ ثانیه مکث - بعد دوباره تا حد ممکن پاشنهها را پایین بیارید روی پنجه وزن را نگه دارید - ۵ ثانیه مکث - برای ۱۵ تا ۲۰ تکرار این حرکت را انجام دهید - بعد در آخرین تکرار روی پنجه پا را بالا نگه دارید و ۳۰ ثانیه پالس بالا پایین کوتاه بزنین - این کار را ۲ یا ۳ ست انجام بدین.



* کشش پاشنه پا روی پله:

با یک پا روی پله بایستید - و پای دیگه را یک قدم عقبتر جوری که فقط پنجه روی پله باشه قرار دهید - تا حد امکان روی پنجه خود را به بالا بکشید - بعد تا حد امکان که پاشنه پای عقب اجازه بده پایین بیایید - کشیدگی پاشنه را حس کنید - این حرکت را ۳ ست - هر ست ۱۰ الی ۱۵ بار تکرار کنید.





پیوست ۲

میزان قوس کف پا - قرار گیری صحیح پا و انگشتان پا - راست یا کج بودن پنجه را نشون میده - به عکس‌های زیر توجه کنید:



اگر اسکن کف پا صاف باشه یعنی پا به سمت داخل کشیده شده - صافی کف پا باعث خیلی مشکلات و دردهای ناحیه کمر و زانو میشه - حرکات اصلاحی مختلفی برای ایجاد قوس مناسب کف پا در منابع هست - برای اطلاع بیشتر تمرینات ساده‌ای در [لینک ۶](#) آمده یا در [لینک ۷](#) حرکت ورزشی ساده‌ای توضیح داده شده.

اگر کناره پا در اسکن - خیلی نازک باشه - یعنی انگشتان و میچ به سمت بیرون کشیده شده - مثل شکل زیر:





با توجه به اطلاعات به دست آمده از وضعیت کف پا مطابق شکل های بالا - مشخص میشه که قرار گیری زانو ها و کمر صحیح هست یا نه - و در صورت نرمال نبودن زاویه پاها - علت کمردرد و زانو درد هم مشخص میشه - شکل زیر:



برای آشنایی با یکی از مراکز تخصصی اسکن کف پا در تهران [لینک ۸](#) را بررسی کنید - در اسرع وقت با مراجعه به یکی از مراکز اسکن کف پا - کفی طبی مناسب پای خود را تهیه کنید.

