

Plantarinis fascitas ir kulno ataugos

Kulnakaulis yra didžiausias pėdos kaulas. Kulną gali skaudėti, jei kulnui tenka per daug apkrovos ar patiriama trauma, bet skausmą gali lemti ir ligos. Skausmas gali būti nuo nedidelio iki stipraus, trukdančio vaikščioti.

Plantarinis fascitas ir kulno ataugos (arba kulno osteofitai) - tai dvi susijusios būklės, kurios veikia kojų, ypač kulno dalį. Šios būklės gali būti susijusios ir sukelti skausmą pėdoje.

Padų fascitas: yra būklė, kuri sąlygoja padų fascijos - tankios juostinės raiščio membranos, kuri eina nuo kulno prie priekinės dalies - uždegimai. Tai dažnai sukelia aštrų skausmą pėdos viduryje arba prie paties kulno. Skausmas dažniausiai pasireiškia ryte ar baxilgai stovint ar vaikstant. Padų fascitą sukelia pernelyg ilgalaikis neadekvačios avalynės avėjimas arba dėl perkrovos sportuojant.

Kulno „pentinai“ (kulno osteofitai) tai kaulinės ataugos, susiformuojančios prie kulno kaulo apačioje. Tai – tam tikra kaulo reakcija į šalia esantį uždegimą arba dėl didesnio krūvio, ar dėl dažno traumavimo kaulas reaguoja ir šalia uždegimo židinio formuojasi kaulinis audinys už paties kaulo ribos. Šios ataugos gali būti susijusios su plantariniu fascitu arba kilti dėl kitų priežasčių. Atsiradus skausmams ir iki galo nepasveikus net paprastas kasdienis krūvis dirgina pažeistą sritį ir palaiko uždegimą.

Gydymo planas priklauso nuo simptomų ir jų sunkumo. Gydymas :Atsipalaidavimas ir poilsis: Laikinais sumažinkite apkrovą ant pėdų.

- Fizioterapija ir pratimai: Stiprinti pėdų raumenis ir raiščius.
- Ortopedinė avalynė arba kojų atramos: Padėti sumažinti apkrovą ant pėdų ir kulno.
- Kortikosteroidų injekcijos: Sumažinti uždegimą.
- Smūginės bangos terapija.
- Nesteroidiniai prieš uždegiminius vaistai: Sumažinti skausmą ir uždegimą.
- Chirurginis gydymas: Retais atvejais, kai konservatyvios priemonės nepadedą, skiriamas chirurginis gydymas, ypač jei yra kulno ataugų.

Dažnai pacientai dėl kulnakaulio „pentinų“ kreipiasi per vėlai. Tiesiog nuslopina skausmą vaistais ir pasijutę geriau toliau sudaro sąlygas kauliukui augti. Svarbu kreiptis į gydytoją, jei jaučiate skausmą ar kitus simptomus, kad būtų nustatyta tiksli diagnozė ir sudarytas tinkamas gydymo planas.

Parengė gydytojas ortopedas – traumatologas Viktor Rybka