

Лечение пяточной шпоры - простой и понятный алгоритм

Пяточная шпора - проблема, с которой сталкиваются многие люди. В данном руководстве вы найдете информацию о причинах, симптомах и методах лечения этого заболевания.



Доктор Владимир Карасенко

Пяточная шпора, или плантарный фасциит: причины и симптомы

Причины

Пяточная шпора образуется из-за неправильного распределения нагрузки при ходьбе. Обувь с высокими каблуками, плоскостопие и повторяющиеся травмы также могут способствовать ее появлению.

Симптомы

Основным симптомом шпоры является боль на стопе, которая может усиливаться при ходьбе или беге. Возможны отеки или покраснения на месте шпоры. Как правило, ходьба становится сильно болезненной и ограниченной.

Диагностика пяточной шпоры

Метод	Описание
Физикальный осмотр	Врач может ощупать шпору и произвести диагностику на основе симптомов.
Рентген	Метод, который поможет подтвердить наличие шпоры и определить ее размеры.
Ультразвук	Этот метод помогает видеть шпору в мягких тканях, не требуя использования рентгеновского облучения.

Основные методы лечения

1 Консервативное лечение

Консервативное лечение включает в себя использование ортопедических стелек, корректирующей обуви, различных упражнений и растяжки мышц стопы.

2 Традиционные методы лечения

Традиционные методы включают использование лекарственных препаратов, уфо-терапию, акупунктуру и физиотерапию.

3 Новые методы лечения

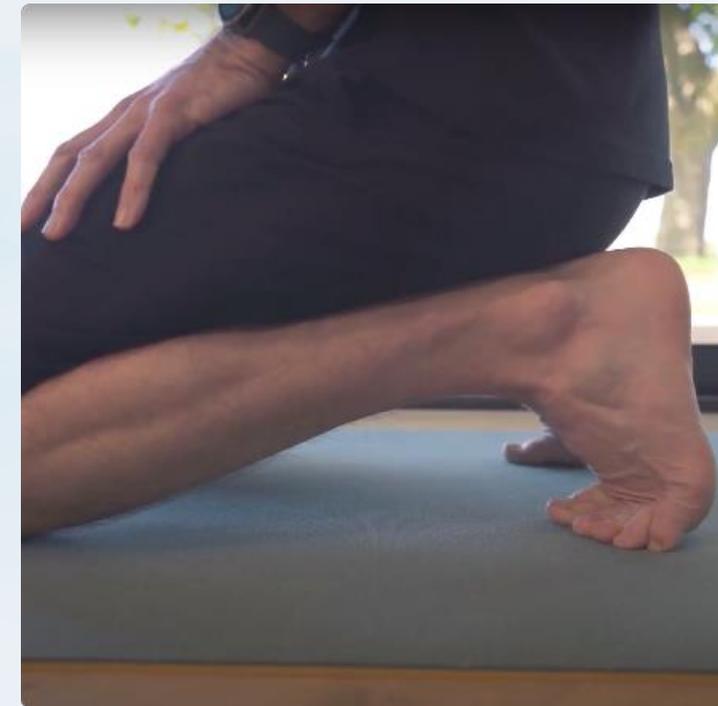
Современные методы лечения включают использование ультразвуковой терапии, радиоволновой терапии и лазерной коррекции, а также **ударно-волновой терапии.**

Консервативное лечение пяточной шпоры

Консервативное лечение является наиболее эффективным методом борьбы с пяточной шпорой на начальных стадиях. Один из наиболее простых методов - ношение ортопедических стелек, которые уменьшают нагрузку на мягкие ткани и снимают болевые ощущения.



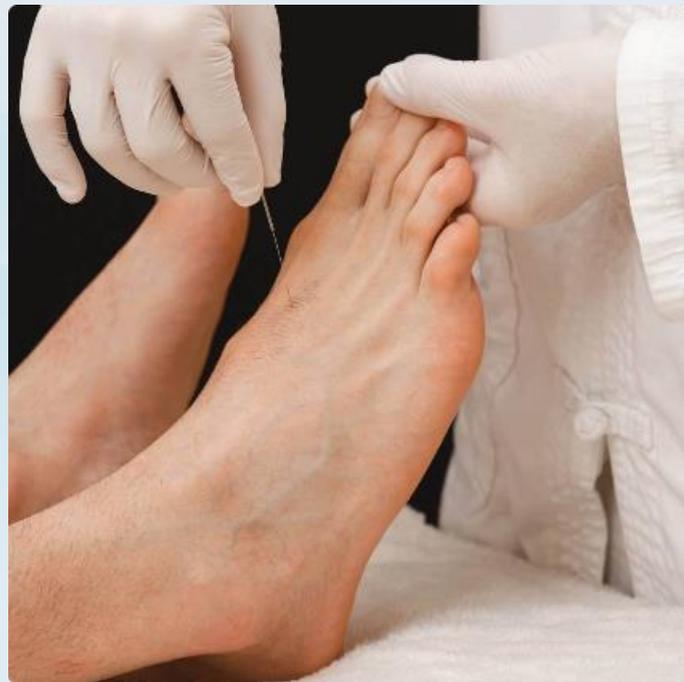
Ортопедические стельки



Упражнения для растяжки стопы

Традиционные методы лечения пяточной шпоры

Традиционные методы лечения пяточной шпоры включают использование препаратов, которые облегчают боль и уменьшают воспаления. Также можно применять акупунктуру и физиотерапию.



Акупунктура



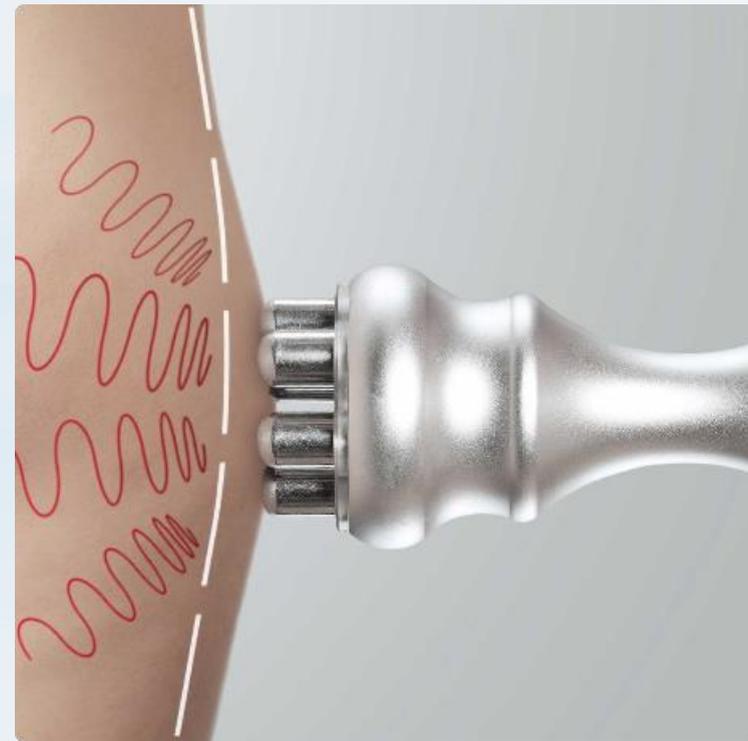
Ультразвуковая терапия

Новые методы лечения пяточной шпоры

Современные методы лечения пяточной шпоры включают использование лазерной коррекции и ударно-волновой терапии. Они позволяют быстро и безболезненно удалить шпору и вернуть здоровую стопу.



Лазерная коррекция



Ударно-волновая терапия

Предупреждение рецидивов и профилактика пяточной шпоры

Предупреждение рецидивов

Профилактические меры могут обеспечить минимизацию риска появления пяточной шпоры. Одной из эффективных мер является контроль над весом и уменьшение давления на стопу.

Профилактика пяточной шпоры

Ходьба босиком, упражнения для мышц стопы, выбор правильной обуви и контроль над физической активностью могут способствовать профилактике пяточной шпоры.

Алгоритм действий при ударно-волновой терапии

Ударно-волновая терапия - сильный и эффективный метод! Порой, для решения проблемы пяточной шпоры хватает его одного. Однако, для эффективности лечения предлагаю применять его в сочетании с другими методами:

1 Подбор стелек, ортезов, подпяточников

При возможности – подбор стелек и удобной обуви.

Устраняем все причины, по которым шпора возникла.

2 Добавляем физические упражнения

Растяжка и разминка. Работа с роликом. Подъем на стопе с упором к стенке. Работа с маленьким мячом. Эти упражнения занимают не более 12 - 15 минут в день, при этом могут дать качественный эффект.

3 Солевые ванны для ног, смягчающие крема

Крема на основе природных компонентов. Постараться вылечить все мозоли, натоптыши и другие сопутствующие заболевания. **ВАЖНО** – ни в коем случае в процессе лечения не применять мази с НПВС!

Методы физиотерапии по степени эффективности

(от более сильного к слабому)

Ударно-волновая терапия

Как правило, требуется от 3 до 5 процедур.

Ультразвук (ультрафонофорез)

С 1% гидрокортизоновой мазью - требуется до 10 процедур.

Электролечение (электрофорез)

С Лидазой, новокаином, зуфиллином. СМТ задних поверхностей голени и пяточных областей - в основном, симптоматическое действие и облегчение боли.

Дополнительные материалы по Ударно-волновой терапии:

<https://doktorkarassenko.ru/fizioterapiya/udarno-volnovaya-terapiya.html>

