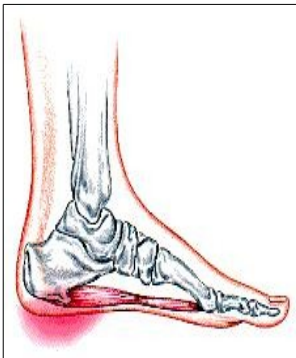


Papēža pieši



Papēža kauls ir pats lielākais pēdas kauls. Tas saņem vislielāko slodzi pārvietošanās un stāvēšanas laikā. Papēža pieši veidojas plantārās fascijas stiprināšanās vietā. Pēdas fascija ir blīvs saistaudu veidojums, kas platas lentas veidā atrodas pēdas apakšā no papēža kaula līdz metatarsālo kaulu galviņām. Pārmērīga šīs fascijas stiepšana rada kairinājumu un fascijas iekaisumu ar sāpēm papēžos un pēdas garenvelves rajonā. Pastāvīga kairinājuma un iekaisuma rezultātā papēžkaula nelīdzenuma rajonā notiek sāļu nogulsnešanās kā rezultātā var rasties papēžu pieši. Tie rada stipras sāpes papēža rajonā īpaši atbalsta laikā.

Iemesli

Papēža pieši izveidojas kā anormāls papēža kaula izaugums sāļu izgulsnēšanās rezultātā, kuri rodas, ja plantārā fascija saņem pastāvīgu stiepšanu tās stiprināšanās vietā pie papēža kaula nelīdzenuma. Šāds plantārās fascijas iestiepums parasti notiek pie pēdas pārmērīgas pronācijas dēļ plakanās pēdas, bet tāpat papēža pieši var rasties doba pēdas dēļ. Augstpapēžu kurpju nēsāšana iestāda pēdas locītavu plantārfleksijas stāvoklī, bet pirkstu locītavas ekstenzijas stāvoklī, ka rezultātā stipri iestiepj plantāro fasciju.

Ārstēšana

Lai veiktu ārstēšanas pasākumus, jānoskaidro plantārās fascijas pārmērīgā iestiepuma iemesli. Ja iemesls ir plakanā pēda, apavi ar stingru mugurējo kapi un supinatoru ierobežos iestiepumu un ļaus bojājumam pāriet. Ja pēda ir doba, kas novedusi pie papēža piešiem, nepieciešams lietot amortizējošus papēža ķīlīšus un ērtus apavus. Citi ārstēšanas pasākumi ietver stiepšanas vingrojumus un ortožu lietošanu. Katru reizi, kad notiek pēdas kontakts ar zemi, notiek plantārās fascijas iestiepšanās. Jūs varat samazināt slodzi uz šo fasciju, ja izvairaties no skriešanas pa nelīdzenu virsmu, samaziniet ķermeņa svaru, nēsājiet apavus ar stabilu papēža daļu un labu atbalstu pēdas velvēm.