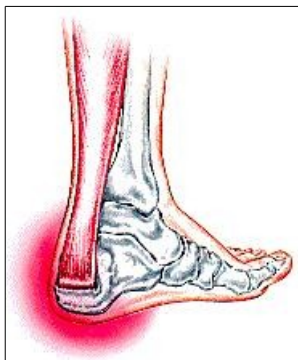


## Ahillotendinīts



Tas ir Ahilleja cīpslas iekaisums. Bieži satopams pacientiem, kuriem ikdienā darbs saistīts ar ilgstošu stāvēšanu vai dēļ pastiprinātām sportiskām slodzēm. Lai izvairītos no iekaisuma attīstības un cīpslas pārrāvuma jāveic vispārējā ārstēšana un jāatslogo un jāatbalsta pēda ar ortopēdisko zolišu palīdzību. Sāpes, kuras saistītas ar šo iekaisumu var attīstīties pakāpeniski, bez jebkādas traumas, tās var būt gan dedzinošas, gan asas – izteiktākas pie pirmajiem soļiem pēc miera stāvokļa, kad iestaigājas – mazāk. Ahillotendinīta izpausmes var saasināt ilgstoša stāvēšana. Šī iekaisuma pastiprināšanos var radīt Ahilleja cīpslas atkārtota sastiepšana. Ar šo problēmu bieži saskaras sportisti – skrējēji, kā arī citu sporta veidu pārstāvji, kur daudz jāskrien

### Iemesli

Ļoti biežs ahillotendinīta iemesls ir pārmērīga pēdas pronācija t.i. pēdas sagāšanās uz iekšu. Pronācija dabīgi notiek pēdas atbalsta laikā, bet pārlietu vaļīgu saišu vai neiesildītu muskuļu dēļ šī kustība pārmērīgi noslogo Ahilleja cīpslu un rada tās kairinājumu, kas noved pie iekaisuma.

### Ārstēšana

Sportistiem pirms slodzēm pakāpeniski un kārtīgi jāiesilda muskulatūra. Skriešanai jāizmanto zolītes no viegliem un amortizējošiem materiāliem vai ortozes papēža atslogošanai. Slodzes uz kājām vēlams samazināt. Ortopēdiskā zolīte no kombinētiem materiāliem un ar supinatoru novērš pronāciju un amortizē papēža triecienus.