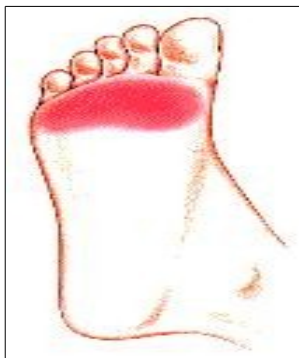


Metatarsālģija



Šis ir termins, kurš apzīmē sāpes pēdas priekšdaļā – starp pirkstiem un pēdas pacēlumu. Pacients sūdzas par sāpēm un nepatīkamām sajūtām pēdas spilventiņu rajonā. Tulkojumā termins „metatarsālģija” nozīmē sāpes pēdas plezns daļā. Visbiežāk šīs sāpes sastopamas zem otrā, trešā un ceturtā pirksta spilventiņiem, retāk zem pirmā.

Iemesli

Plezns - pirmās falangas locītavas iekaisums visbiežāk rodas dēļ ilgstošas pēdas priekšdaļas pārslodzes. Sāpes var būt gan asas, gan hroniskas. Šīs problēmas bieži rada šauru un neērtu apavu nēsāšana; arī lielu tricīenveida slodžu veikšana bez amortizējošām iekšzolītēm ar atbilstošiem pēdas velvju atbalstiem. Pēdas apakšējās daļas taukaudu slāņa noplicināšanās, kas parādās ar gadiem, rada metatarsālo daļu pārslodzi un sāpes.

Ārstēšana

Ja nepatīkamās sajūtas rodas dēļ neērtiem apaviem, tad jāmaina apavi. Ideāli šajā gadījumā būs apavi ar brīvu pēdas priekšdaļu un ar pazoli, kura izveidota ar priekšējo un mugurējo pārvēlinu, kas samazina slodzi uz pēdas priekšējo daļu. Slodzes smazināšanu uz plezns un pirmās falangas locītavas spilventiņiem var samazināt ar speciālām iekšzolītēm, kurās iestrādātas amortizējoša materiāla zonas un atbalsts šķērsvelvei. Veltiet vairāk laika savām pēdām – izmasējiet tās, veiciet relaksējošas siltas vannīņas.