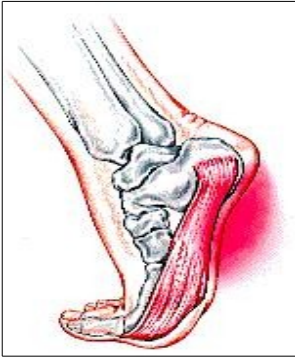


Plantārais fascīts



Tas ir iekaisums, kurš radies dēļ pārmērīga plantārās fascijas iestiepuma. 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. Vēlāk var rasties papēžu pieši.

Iemesli

- pārmērīga pēdas pronācija atbalsta laikā dēļ plakanās pēdas, kas noved pie pēdas velvju novājināšanās;
- pēda ar pārmērīgi augstu pacēlumu;
- liela slodze pēdām bez iesildīšanās;
- strauji pastiprinātas kustību aktivitātes;
- pārmērīga slodze pēdām dēļ liekā svara;
- neatbilstoši apavi.

Ārstēšana

Lai veiktu ārstēšanas pasākumus, jānoskaidro pārmērīgās pēdas pronācijas iemesli. Ja iemesls ir plakanā pēda, apavi ar stingru mugurējo kapi un supinatoru ierobežos pronāciju un ļaus bojājumam pāriet. Ja pēda ir doba, kas novedusi pie plantārā fascīta, 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 izvairāties no skriešanas pa nelīdzenu virsmu, samaziniet ķermeņa svaru, nēsājiet apavus ar stabilu papēža daļu un labu atbalstu pēdas velvēm..