

Sāpes papēžos



as ir stāvolis, kad atbalsta slodze uz papēdi rada diskomforta sajūtu. Iemesli Viens no iemesliem – pastāvīgs pēdas funkcionālo struktūru pārmērīgs iestiepums. To var radīt arī strauja pāreja no augstiem uz zemiem papēžiem. Tāpat tam par iemeslu var būt samazināts mīksto audu apjoms atbalsta virsmā un palielināta slodze uz pēdām. Otrs papēža sāpju iemesls visbiežāk ir plantārais fascīts – iekaisums, kurš rodas nepareizas pēdas biomehānikas dēļ – pārmērīga pronācija funkcionālas plakānās pēdas gadījumā. Pēdas fascija ir blīvs saistaudu veidojums, kas platas lentas veidā atrodas pēdas apakšā no papēža kaula līdz metatarsālo kaulu galviņām. Pārmērīga pronācija rada šīs fascijas stipru stiepšanu, kas noved pie pārmērīga kairinājuma un sāpēm papēžos un pēdas garenvelves rajonā. Īpaši stipras šīs sāpes ir no rīta, kad jāsāk slogot pēda pēc ilgākas atpūtas. Dienas laikā sāpes samazinās.

Ārstēšana

Papēža sāpes var samazināt nodrošinot triecienus samazinošu iekšzolitī apavos vai paaugstinot nedaudz papēža daļu. Ja iemesls ir plakanā pēda, jālieto zolīte ar supinatoru. Apavie rekomendēti ar stingru mugurējo kapi, pēdas nestabilitātes ierobežošanai un pareizs papēža augstums. Piemeklēt atbilstošu ortopēdisko ieliktni palīdzēs tehniskais ortopēds.