

Sāpes pēdas velves rajonā



Šis sāpes izpaužas kā dedzinošas sajūtas pēdas vidusdaļā, kas parasti ir saistītas ar lielām slodzēm uz pēdām. Sāpes rada pārmērīgs pēdas velvju funkcionālo struktūru iestiepums.

Iemesli

Visbiežākais iemesls ir plantārais fascīts. Iekaisums, ko rada pārmērīgs fascijas iestiepums un kairinājums, rada sāpes gan papēža daļā, gan pēdas velves rajonā. Sāpes vairāk izpaužas no rītiem, kad jāsāk slogot pēda pēc ilgākas atpūtas. Ilgstošs fascijas iestiepums un papēža kaula kairinājums tās piestiprināšanās vietā var radīt sāpīgus kaulu veidojumus, ko sauc par papēža piešiem. Tāpēc svarīgi atslogot pēdu un koriģēt nepareizos funkcionālos stāvokļus jau laicīgi.

Ārstēšana

Sāpes pēdas velves rajonā ir ļoti izplatīta parādība. Lai no tās izvairītos rekomendējam izvairīties no apaviem ar pārmērīgi augstiem papēžiem, bet izvēlēties apavus ar vidēju papēžu augstumu, ar mīkstu virsu un amortizējošu pazoli un iekšzolīti. Ja sāpes rodas dēļ plakanās pēdas, jāstabilizē velve un papēdis ar zolīti, kurā iestrādāts supinators un papēdi ietverošs reljefs, kas novērš pēdas pārmērīgu sagāšanos uz iekšu un samazina sāpes.