

## ARTYKUŁ O OSTRODZE PIĘTOWEJ

Nasze stopy narażone są na wiele bardzo poważnych bolesnych chorób utrudniających chodzenie. Można do nich również zaliczyć ostrogę piętową, której poświęcę niniejszy artykuł. W artykule tym postaram się wyjaśnić:

- Na czym polega choroba zwana Ostrogą piętową?
- Jakie są przyczyny ostrogi piętowej?
- Co robić by uniknąć tego problemu lub zapobiec jego powstaniu w przyszłości?

Ostroga piętowa to zapalenie przyczepu rozciągna podeszwowego, które powoduje odkładanie się złogów wapiennych i w efekcie doprowadza do utworzenia się tzw. ostróg na podeszwowej stronie kości piętowej. Ostroga piętowa jest chorobą bardzo dokuczliwą. Objawem tej przypadłości jest silny ból pięty pojawiający się po przeciążeniu stopy, który nasila się podczas chodzenia i nie ustępuje nawet podczas odpoczynku.

Najczęstszą przyczyną powstania ostrogi piętowej jest nieleczony przewlekły stan zapalny rozciągna podeszwowego. Dolegliwość ta może także powstać w wyniku:

- Mikro urazów, które podrażniają rozciągno podeszwowe, czyli strukturę, która napina się i rozluźnia przy każdym kroku, zwłaszcza wtedy, gdy chodzimy w nieodpowiednio dobranych, niewygodnych butach.
- Nadmiernej aktywności sportowej, np. biegania, bez wcześniejszej rozgrzewki.
- Przeciążenia, którego przyczyną jest nadwaga lub otyłość. Zbyt duża masa ciała powoduje, że podłużny łuk stopy mocno się spłaszcza, przez co rozciągno piętowe bardziej się rozciąga.
- Długotrwałe pozostawanie w pozycji stojącej, np. podczas pracy.
- Koślawość stopy lub kości piętowej spowodowana nieprawidłowo wyleczoną kontuzją stawu skokowego lub stopy.
- Stanu zapalnego rozciągna podeszwowego związanego z wiekiem, który spowodowany jest zmianą struktury tkanki tłuszczowej amortyzującej urazy.
- Zmian zwyrodnieniowych, czy deformacji.

Ostroga piętowa może dotknąć każdego z nas. Aby do tego nie dopuścić, należy unikać przeciążenia i koślawienia stopy, utrzymywać właściwą masę ciała, dobrać wygodne obuwie na niskim obcasie, z elastyczną podeszwą amortyzującą wstrząsy. Warto też zaopatrzyć się w specjalne wkładki ortopedyczne do butów, aby zmniejszyć nacisk na pięty, oraz regularnie wykonywać ćwiczenia rozciągające. Jeśli podczas stania lub chodzenia odczuwasz ból pięty, oznacza to, że twoje stopy wymagają szybkiej diagnozy oraz podjęcia ewentualnego leczenia.

## Leczenie ostrogi piętowej

Najskuteczniejszymi metodami leczenia tej dolegliwości stosowanymi przez doświadczonego podologa w gabinecie podologicznym, są:

- Ultradźwięki – oddziaływanie falą ultradźwiękową na miejsce dotknięte chorobą.
- Jonoforeza – podanie leku za pomocą prądu stałego, który ułatwia wnikanie leku w głąb tkanek.
- Zabiegi laserowe – naświetlanie chorego miejsca promieniem lasera biostymulacyjnego.

W leczeniu ostrogi piętowej wykorzystuje się też falę uderzeniową (ESWT) – są to impulsy dźwiękowe wytwarzane pod ciśnieniem w specjalnym aparacie. Fala ta za pośrednictwem podłączonej do aparatu głowicy przenika do miejsca zmienionego chorobowo i mechanicznie rozbija złogi wapienne wytworzone w pięcie, nie uszkadzając przy tym zdrowych tkanek. Dzięki tej metodzie poprawia się ukrwienie w stopie i wzrasta produkcja naturalnego kolagenu potrzebnego do odbudowy tkanek miękkich.

Oprócz stosowania wspomnianych wyżej zabiegów fizjoterapeutycznych należy pamiętać, że równie ważnym elementem leczenia ostrogi piętowej jest kinezyterapia. Kinezyterapia jest to zestaw ćwiczeń rozciągających, które mają na celu rozluźnienie tkanek otaczających kości pięty i stopniowe rozciągnięcie przyczepu podeszwowego, dlatego ważne jest, aby wykonywać je regularnie według zaleceń podologa. Ćwiczeniami wspomagającymi proces leczenia ostrogi piętowej są:

- Bierne rozciąganie rozciągnięcia podeszwowego w celu zminimalizowania jego napięcia.
- Rozciąganie mięśni łydek
- Masowanie piłeczką tenisową lub wałkiem

Dobre efekty w leczeniu ostrogi piętowej przynosi również specjalny masaż rozciągnięcia podeszwowego oraz łydki. Dzięki niemu w rozciągnięciu zmniejsza się napięcie, poprawia ukrwienie i odżywienie tkanek. W przypadku nasilonych dolegliwości stosuje się niesterydowe leki przeciwzapalne w celu likwidacji stanu zapalnego.

Leczenie ostrogi piętowej jest długotrwałe, ale w konsekwencji przynosi pożądany efekt. Nie pozwól, by choroba rozwinęła się w stan przewlekły i doprowadziła do trwałej deformacji twoich stóp.