

بیماری‌های متنوع پا (از مچ به پائین)



کف پای صاف

این عارضه که تحت عنوان صاف شدن قوس کف پا نیز خوانده می‌شود، با عدم وجود قوس رو به بالای کف پا مشخص می‌شود. فقدان این قوس به تنهایی باعث درد و عدم پایداری پا نمی‌شود، زیرا تعدادی از نژادها به‌طور طبیعی کف پای صاف دارند. وقتی کف پای صاف با زاویه‌دار شدن مچ پا به سمت داخل همراه باشد، با پیاده‌روی و دویدن درد ایجاد می‌شود.

درمان

از پزشک بخواهید شما را به یک متخصص بیماری‌های پا ارجاع کند. او می‌تواند با تجویز وسایل اصلاح‌کننده که درون کفش‌ها گذاشته می‌شوند، مشکل پای شما را اصلاح کند.

تومور عصبی مورتون (Morton's neuroma)

تومور عصبی مورتون رشد بافت اطراف عصبی است که انگشت سوم و چهارم پا را عصب‌دهی می‌کند. وقتی این تومور عصبی به‌قدر کافی بزرگ شود، می‌تواند عصب را تحت فشار قرار دهد و اغلب باعث درد شدیدی شود. این درد کاملاً مشخص است. شما معمولاً هنگام قدم زدن با پای برهنه دردی ندارید ولی با پوشیدن هر کفشی (به‌ویژه اگر تنگ باشد) ممکن است دچار درد ناگهانی و گزگز انگشتان پا شوید. در صورت در آوردن کفش‌ها، با برداشته شدن فشار از روی عصب، درد به سرعت برطرف می‌شود.

درمان

یک لائی مخصوص پا که به آن لائی مورتون گویند، اغلب باعث برطرف شدن فشار از روی عصب هنگام پوشیدن کفش می‌شود. با این حال این تومور عصبی ممکن است بعداً به اندازه‌ای بزرگ شود که تنها برداشتن آن از طریق جراحی درد را برطرف کند. در مورد مراجعه به یک متخصص بیماری‌های پا از پزشک خود نظرخواهی کنید.

بیرون‌زدگی قاعده انگشت شست پا (Bunion)

این بیرون‌زدگی در اثر رشد استخوانی در قاعده شست پا ایجاد می‌شود. این عارضه از ضعف ارثی انگشتان پا که

به انحراف شست پا معروف است، منشاء می‌گیرد. این مسئله باعث می‌شود که قاعده انگشت پا به سمت پای مقابل منحرف شود و نوک انگشت پا به سمت خارج متمایل گردد. وارد شدن فشار به مفصل توسط کفش، باعث رشد استخوانی و التهاب دردناک کیسه اطراف مفصل (بورسیت) می‌شود. در صورتی که این عارضه درمان نشود، شست پای منحرف شده به انگشتان مجاور فشار می‌آورد و روی آنها می‌افتد و در نقاط مختلفی که تحت فشار کفش است پینه ایجاد می‌شود. این عارضه در میان زنان شایع‌تر است و با پوشیدن کفش‌های پاشنه بلند و تنگ بدتر می‌شود.

درمان

می‌توانید هنگامی که التهاب حاد کیسه اطراف مفصل در حال بهبود یافتن است، به راحتی با ایجاد یک سوراخ در یک جفت کفش مستعمل در محل تحت فشار درد را تسکین دهید. به کار بردن کیف آب یخ به مدت ۳۰ تا ۶۰ دقیقه چند بار در روز به رفع التهاب کمک می‌کند. یکی از داروهای ضدالتهاب غیراستروئیدی مثل ایبوپروفن (به میحث دردها و مسکن‌ها مراجعه کنید)، را برای تسکین درد و التهاب مصرف کنید. کفش‌های راحت و مناسب بپوشید، ولی مراقب باشید به مفاصل انگشتان پای خود فشار وارد نشود. اگر این اقدامات مؤثر نبود از پزشک بخواهید که شما را به یک متخصص بیماری پا معرفی کند. او ممکن است روش‌های متعدد جراحی را برای اصلاح این عارضه توصیه کند.

انگشت پای چکشی

انگشت پای چکشی یک تغییر شکل دردناک است که اغلب انگشت دوم پا را مبتلا می‌کند. انگشت پا به علت اتصال ناجور سطوح مفصلی و کوتاهی و ضعف انگشتان و عضلات پا ظاهر چنگالی می‌یابد. بیماران قند به علت آسیب عروقی و عصبی به ویژه مستعد بروز انگشت پای چکشی هستند.

درمان

از پزشک بخواهید که کفش‌های اصلاح‌کننده مخصوص را برای برطرف کردن و توزیع مجدد فشار وارد شده به پا، برای شما تجویز کند. در برخی موارد برای برطرف کردن بدشکلی‌های شدید، جراحی ممکن است ضروری باشد. مسکن‌ها به برطرف شدن درد کمک می‌کنند. برای آگاهی از مراقبت مناسب از پا به میحث مراقبت از پاها مراجعه کنید.

بیماری‌های متنوع پا (از مچ به پائین)

زگیل‌های کف پا در میحث تبخال ساده مورد بررسی قرار گرفته‌اند. میخچه و پینه در میحث میخچه‌ها و پینه‌ها بررسی شده‌اند. مراقبت مناسب از پا در بیماری قند و بیماری‌های عروق محیطی در در میحث مراقبت از پاها مورد بحث قرار گرفته است.

التهاب فاشیای کف پا

فاشیای کف پا نواری از بافت همبند رشته در کف پا است که از انگشت‌های جلوی پا به قسمت عقب پاشنه

گسترش یافته است. این فاشیا مانند یک زه کمان قوس کف پا را به سمت بالا نگه می‌دارد. وقتی به این فاشیای غیرقابل ارتجاع از طریق تمرینات بدنی بیش از حد یا غیر معمول فشار وارد شود، ممکن است کشش بیش از اندازه‌ای به اتصالات باریک آن به پاشنه وارد گردد. این پدیده باعث التهاب و درد می‌شود.

التهاب فاشیای کف پا عارضه شایعی در دوندگان، افراد فعال از نظر ورزشی، یا کسانی است که اخیراً میزان تمرینات بدنی خود را افزایش داده‌اند. این عارضه با درد پاشنه هنگام پیاده‌روی یا دویدن مشخص می‌شود و ممکن است به سمت یک درد مداوم خفیف یا حاد پیش برود. این عارضه صبح‌ها هنگام بیدار شدن از خواب یا بعد از استراحت شدیدتر است. این عارضه ممکن است در اثر دویدن روی پنجه پا (تپه‌نوردی) یا دویدن در زمین نرم ماسه‌ای ایجاد شود. کفش‌های نامناسب از علل دیگر آن است.

درمان

ابتدا باید به پاشنه خود استراحت دهید و اجازه دهید که درد راهنمای شما باشد. به کار بردن کیف آب یخ ۳۰ تا ۶۰ دقیقه چند بار در روز، التهاب و درد را کاهش می‌دهد. یکی از داروهای ضد التهاب غیراستروئیدی مثل ایبوپروفن (به مبحث دردها و مسکن‌ها مراجعه کنید)، را مصرف کنید. لائی‌های نمدی یا ابری پاشنه که داخل کفش گذاشته می‌شود ممکن است مثل بالشتکی از پاشنه شما هنگام قدم زدن محافظت کنند. شما می‌توانید یک برش حلقوی روی لائی پاشنه در محلی که فشار وارد می‌شود، ایجاد کنید تا فشار وارد شده به نقطه ملتهب را بیشتر کاهش دهد. شما می‌توانید این لائی‌ها را از اکثر عرضه‌کننده‌های لوازم پزشکی یا فروشگاه‌های کالای ورزشی تهیه کنید.

ورزش نیز به تسکین درد و جلوگیری از عود کمک می‌کند. به فاصله حدود ۳۰ سانتی‌متر از دیوار بایستید و دست خود را روی دیوار بگذارید. پاشنه‌های پای خود را روی زمین قرار دهید و به طرف جلو خم شوید تا قفسه سینه خود با دیوار تماس یابد. شما باید احساس کشش روی عضلات پشت ساق خود کنید. این تمرین زردپی آشیل (زردپی بزرگ پاشنه که پشت مفصل مچ پا است) را می‌کشد و کشش روی فاشیای کف پا را برطرف می‌کند. این حرکت را ۱۰ بار و ۲ تا ۳ مرتبه در روز انجام دهید.

اگر این اقدامات مفید نبودند از پزشک بخواهید که شما را به یک جراح شکسته‌بند معرفی کند. در موارد نادر یک خار استخوانی پاشنه ممکن است ایجاد شود که باید از طریق جراحی اصلاح شود.