

ZAPALENIE ROZCIĘGNA PODESZWOWEGO ZALECANE ĆWICZENIA

Zaleca się wykonywanie poniższych ćwiczeń 3 do 4 razy dziennie, rozpoczynając pierwszą sesję rano, po wstaniu z łóżka. Przed każdym rozpoczęciem ćwiczeń należy założyć odpowiednie obuwie (z wkładką FootWave). Cierpiąc na dolegliwość rozciągnięcia podszewki nie należy rozpoczynać dnia chodząc boso po twardej powierzchni podłogi. Uwaga! Wykonuj poniższe ćwiczenia poprawnie, tak aby powodowały one uczucie rozciągania. W żadnym przypadku nie mogą one wywoływać bólu.

Rozciąganie łydki

Stań z twarzą skierowaną do ściany, wspierając się dłońmi o ścianę. Nógę, nad którą będziesz pracować ustaw krok za drugą nogą. Następnie ugnij w kolanie nogę ustawioną z przodu, aż do momentu kiedy poczujesz rozciąganie w nodze, nad którą pracujesz. Pięta nogi, nad którą pracujesz powinna przylegać płasko do podłogi. Utrzymaj tę pozycję przez 20 sekund, powtórz 4 razy i następnie zmień nogę.



Rolowanie

Użyj do wykonania tego ćwiczenia wałeczka do rolowania, piłki tenisowej bądź golfowej. W pozycji siedzącej roluj wałek lub piłkę umieszczoną na podłodze w kierunku od pięty do palców stopy. W miarę możliwości i doświadczenia staraj się wykonywać to ćwiczenie w pozycji stojącej. Ćwiczenie wykonuj przez około 2 minuty na każdą stopę.



Rozciąganie przy pomocy ręcznika

Siedząc na podłodze umieść zrolowany ręcznik na śródstopiu, przytrzymując każdy jego koniec w dłoniach. Delikatnie przyciągnij ręcznik do siebie utrzymując nogę wyprostowaną w stawie kolanowym. Utrzymaj tę pozycję przez 15-20 sekund i powtórz 4 razy na każdą nogę.



WKŁADKI FOOTWAVE

ZAPALENIE ROZCIĘGNA PODESZWOWEGO
TZW. OSTROGA PIĘTOWA

Zaprojektowane przez australijskich podiatrów wkładki **FootWave** ustawiają stopę w prawidłowej pozycji, stanowiąc wsparcie dla łuku stopy, redukując tym samym napięcie wywierane na rozciągnięto podszewkę. Wkładki **FootWave** pomagają złagodzić ból pięty lecząc przyczynę zapalenia rozciągnięcia podszewki.

Tłumiąca wstrząsy poduszka pod piętą pomaga zredukować nacisk wywierany na bolącą piętę, zapewniając dodatkową ulgę i komfort chodzenia. Polecane przez lekarzy pierwszego kontaktu, podiatrów oraz fizjoterapeutów, wkładki **FootWave** pomogły już tysiącom ludzi w Australii, Kanadzie, Stanach Zjednoczonych i Europie, cierpiących na zapalenie rozciągnięcia podszewki.



ZAPALENIE ROZCIĘGNA PODESZWOWEGO OSTROGA PIĘTOWA



INFORMACJE DLA OSÓB Z DOLEGLIWOŚCIAMI:

ZAPALENIE ROZCIĘGNA
PODESZWOWEGO

BÓLE PIĘTY I OSTROGA PIĘTOWA

PŁASKOSTOPIE

FOOTWave™

Co to jest zapalenie rozciągna podeszwowego?

Jest to częsta dolegliwość powodująca ból pięty, powszechnie znana jako tzw. „ostroga piętowa”. Diagnozowana jest jako stan zapalny okolicy przyczepu bliższego rozciągna podeszwowego oraz tkanek otaczających rozciągno.

Symptomy

Najczęstszym objawem zapalenia rozciągna podeszwowego jest ból pięty odczuwalny w jej podeszwowej części, zazwyczaj najbardziej intensywny o poranku po wstaniu z łóżka lub po dłuższym odpoczynku. W niektórych przypadkach może występować lekki obrzęk w okolicy pięty. Ból zazwyczaj maleje po wykonaniu kilku kroków, rozruszaniu stopy, natomiast nasila się podczas długotrwałej aktywności fizycznej, jak np. spacer, gra w tenisa czy bieganie. Niekorzystne jest również chodzenie oraz stanie na twardych powierzchniach.

Co powoduje zapalenie rozciągna podeszwowego?

Rozciągno podeszwowe to szeroka, włóknista struktura przypominająca taśmę, która przebiega od pięty do palców. Zapalenie rozciągna podeszwowego jest związane z niewłaściwym funkcjonowaniem stopy – jej nadmierną pronacją (koślawością) oraz opadnięciem łuków podeszwowych, powodujących nadmierne naciągnięcie rozciągna, w wyniku czego odczuwany jest ból w okolicy przyczepu rozciągna do kości piętowej.



Głównymi czynnikami sprzyjającymi występowaniu dolegliwości są uraz, wiek, przybranie na wadze, długotrwałe stanie lub chodzenie po twardych nawierzchniach, źle dobrane obuwie czy brak aktywności fizycznej.

Co to jest ostroga piętowa?

W wyniku ciągłego napinania rozciągna podeszwowego i nacisku na guz piętowy organizm często reaguje wykształcając wyrost kostny w okolicy pięty, zwaną ostrogą piętową (ang. heel spur, łac. calcar calcanei). Sama ostroga nie powoduje bólu – jest jedynie efektem ubocznym zapalenia rozciągna podeszwowego, widocznym na zdjęciach RTG.



Leczenie

Ból spowodowany zapaleniem rozciągna podeszwowego można złagodzić stosując poniższe porady:

- Unikaj chodzenia boso po twardych nawierzchniach, w szczególności po porannym wstaniu z łóżka
- Odpoczywaj i zredukuj aktywność fizyczną: unikaj długich spacerów, uprawiania sportów oraz stania na twardych nawierzchniach
- Stosuj okłady z lodu na piętę (5-10 minut, 3 do 4 razy dziennie)
- Stosuj leki i/lub maści przeciwzapalne
- Wykonuj ćwiczenia poprawiające elastyczność stóp i kończyn dolnych (patrz „zalecane ćwiczenia”)
- Używaj wkładek zapewniających ortotyczne wsparcie stopy i ustawienie jej we właściwej pozycji

W leczeniu zapalenia rozciągna podeszwowego pomoc może również lekarz lub fizjoterapeuta. Mogą oni zalecić m.in. terapię manualną, taping/opaskę kompresji dynamicznej, zabiegi przy użyciu ultradźwięków lub uchodzącą obecnie za jedną

z najskuteczniejszych metod terapię falami uderzeniowymi – wykorzystanie leczniczych cech fal akustycznych o specyficznych właściwościach. W szczególnych przypadkach lekarz może zalecić również zastrzyki sterydowe – muszą być one podawane pod opieką radiologa (USG) maksymalnie 3 - krotnie, ponieważ w znaczącym stopniu osłabiają strukturę rozciągna, co może prowadzić do jego zerwania. Stosowanie kilku metod leczenia zapewni lepsze rezultaty.

Stosowanie wkładek

Na rynku możemy spotkać wiele różnych rodzajów wkładek, m.in. żelowe poduszeczki czy gumowe wkładki amortyzujące. Należy jednak pamiętać, że jedynie **wkładki ortopedyczne** są rozwiązaniem problemu nadmiernej pronacji (koślawości), zapewniając wsparcie łuków stopy, przywracając tym samym naturalny wzorec chodu.

Aby właściwie leczyć przyczynę zapalenia rozciągna podeszwowego nie wystarczy wyłącznie zastosować amortyzację pod piętą. Ważne jest wsparcie łuków stopy oraz przywrócenie właściwego, naturalnego ustawienia kończyn dolnych. Wkładki **FootWave** dokładnie w ten sposób oddziałują na nasze stopy! Dzięki wsparciu łuków zmniejszone zostaje napięcie rozciągna podeszwowego, co pozwala zredukować ból i stan zapalny.

Dodatkowe, regularne wykonywanie ćwiczeń rozciągających sprawia, że mięśnie i więzadła stopy oraz kończyn dolnych stają się bardziej elastyczne, co w efekcie obniża napięcie rozciągna podeszwowego.



Wkładka ortopedyczna wspiera (unoszą) łuki podeszwowe skutecznie odciążając struktury rozciągna podeszwowego