

Talpi bőnye gyulladás (plantar fasciitis)



Ez az állapot a sarok és a talp közötti kötőszövet, a talpi bőnye gyulladását jelenti. Sajnos egy gyakori problémáról van szó, melyet elsősorban a sarok fájdalma jellemez, különösen reggel, az első lépéseknél vagy hosszabb pihenés után.

Tünetei:

-sarokfájdalom, amely fokozatosan alakul ki reggelente vagy hosszabb ülés után, enyhül mozgás közben, akár a nap végére ismét erősödhet.

-fájdalom a talpi bőnye mentén, leginkább nyomás hatására!

Okai:

-hosszabb ideig tartó állás vagy járás, különösen kemény felületeken.

-rossz cipő, amely nem biztosít megfelelő alátámasztást.

-túlsúly (extra terhelést jelent a talpra)

-a láb statikai problémái (ugye mennyit emlegettem?):

-lábboltozat süllyedés vagy túl magas boltozat

-intenzív fizikai aktivitás, (futás vagy ugrálás)

Kezelési lehetőségek:

-pihenés

-nyújtás: A talp, a vádli és az Achilles-ín nyújtása

-jégterápia: A fájdalmas terület jegelése csökkentheti a gyulladást. ezzel óvatosan mert neuropátiás lábon fagyást okozhat!!