Пяточная шпора

Пяточная шпора — это болезненное заболевание в области пяточной кости. Шпора выглядит как костный клювовидный или шиповидный выступ, исходящий из подошвенной поверхности бугра пяточной кости, основание которого сливается с пяточным бугром.

Она образуется из-за микротравмы, возникающей вследствие перегрузки места основания подошвенного апоневроза (широкое основание сухожилий на пяточной кости). В процессе заболевания организм вырабатывает и сохраняет ненужный костный материал в основании сухожилий.

Эта защитная реакция организма напрасна потому, что возникновение окостенений в области сухожилий ведёт к дальнейшим раздражениям и к усиленным воспалениям. Без правильной терапии заболевание ведёт к постоянному ухудшению с опасностью перехода в хроническое заболевание. Часто пяточная шпора может присутствовать довольно долго, не вызывая сильных жалоб со стороны больного. Если же затем происходит раздражение и воспаление пяточной области, то в большинстве случаев нормальная ходьба больше невозможна. Жалобы вызывает не наличие пяточной шпоры, а воспалённые места крепления сухожилий.

Возникновение

Заболевание могут вызывать различные решающие факторы:

- перегрузка в результате усиленного занятия спортом или вследствие тяжёлой физической работы;
- избыточный вес (индекс веса больше 25);заболевания ревматического характера;
- плоскостопие.

Нашим пациентам мы предлагаем полный комплекс сервисных услуг.
Берем на себя организацию поездки от начала до конца в соответствии с Вашими пожеланиями. Будем рады помочь.

+49 (211) 159 423 10, +49 (176) 384 43 365 (Viber, WhatsApp) patient@dk-allianz.de
© 2019 Copyright Deutsche Klinik Allianz GmbH

При этом в местах крепления мышц и сухожилий образуются маленькие трещины. Это ведёт к воспалениям, кровотечениям, изменениям тканей и, в конце концов, к кальцинозам (=окостенению) в трещинах. Постепенно из-за этого образуется костяная пяточная шпора.

Профилактика

Снижение веса. Правильно подобранная обувь.

Симптомы

Боль в пятке.

Диагностика

Рентгеновское обследование, ультразвуковое и клиническое обследование ортопедом.

Терапия

Ортопедические стельки, имеющие паз в области шпоры, обеспечивают декомпрессию давления на больное место. Этот паз заполняется,как правило, пенопластом. Стельки должны также обеспечивать поддержку ножного свода на ступне, так как одно лишь обтягивание материалом часто является недостаточным.

Ортопедическая индустрия предлагает силиконовые стельки с набивкой , которые очень мило выглядят, но редко выполняют свою цель. Это, в свою очередь, и не может быть иначе, так как стандартные шаблоны таких стелек не подходят каждому конкретному пациенту. Здесь хорошо зарекомендовали себя ортопедические стельки, вставленные в сильнопружинящие кроссовки или кеды. Первоначальные стельки следует удалить.

Лечебно-физкультурные упражнения, при которых растягиваются сухожилия икр и подошв.

Ортопедические стельки для коррекции существующего неправильного положения ступни (например, плоскостопие и стопа с плоским поперечным сводом) .

Локальная криотерапия (массаж льдом) действует болеутоляюще, противовоспалительно и

Нашим пациентам мы предлагаем полный комплекс сервисных услуг.
Берем на себя организацию поездки от начала до конца в соответствии с Вашими пожеланиями. Будем рады помочь.

+49 (211) 159 423 10, +49 (176) 384 43 365 (Viber, WhatsApp) patient@dk-allianz.de
© 2019 Copyright Deutsche Klinik Allianz GmbH

снимает отёки. Ею можно очень легко пользоваться самостоятельно. Для этого ставят упаковку из — под йогурта с пластиковой ложкой в морозильную камеру холодильника. Через 3-4 часа можно будет использовать «большой кубик льда на палочке » для массажа подошвы, лодыжки и пятки. Массаж проводится мягко, вращающими движениями. При этом не следует задерживать лёд на одном месте, всё время массажа не должно превышать 10 минут. Массаж должен повторяться каждые 2-3 часа. Перед массажем полезно проводить упражнения на растяжения.

Кортикостероидные инъекции, которые являются исключительно болезненными , так как подошва является высокочувствительной зоной. При этом место крепления мускула инфильтрируется противовоспалительной и болеутоляющей смесью медикаментов, состоящих из локальных обезболивающих средств и кортикоидной смеси. Временами предлагается данная процедура с 3 инъекциями. Облегчение в большинстве случаев длится не очень долго . Существует опасность длительных изменений ткани в подошве, которые ведут к усилению боли.

Операция:
Пяточная шпора высекается срезом на как минимум одной стороне ноги. Дополнительно могут быть разделены нервные окончания и ,как правило, удаляется воспалённая слизистая зона. Длительность постельного режима составляет 2-4 дня, с заключительной разгрузкой сухожилий специальными ботинками с дополнительными стельками, которые постепенно применяются всё реже в течение периода примерно 6 недель. При лёгких случаях, если необходимо, возможна двусторонняя операция. В более тяжелых случаях первая нога должна сначала зажить, прежде чем другая может быть оперирована, так как запрещена нагрузка на прооперированную ногу. Нужно добавить однако, часто эти операции ведут к тому, что к жалобам, которые вызывает пяточная шпора, добавляются ещё и жалобы из-за болей в рубцовой ткани.

Противовоспалительные медикаменты: большей частью используются нестероидальные антиревматики (NSAR), которые действуют болеутоляюще, жаропонижающе и снимают отёки. Чаще всего наблюдаемые побочные действия проявляются в нарушениях пищеварительной системы и выражаются вначале в жалобах на эпигастральную область.

Нашим пациентам мы предлагаем полный комплекс сервисных услуг.
Берем на себя организацию поездки от начала до конца в соответствии с Вашими пожеланиями. Будем рады помочь.

+49 (211) 159 423 10, +49 (176) 384 43 365 (Viber, WhatsApp) patient@dk-allianz.de
© 2019 Copyright Deutsche Klinik Allianz GmbH

Внешняя ударно-волновая терапия иногда облегчает хроническую боль. Механизм действия неясен. Стоимость лечения пациент должен оплачивать сам. Некоторые частные больничные кассы перенимают оплату за лечение, если уже были испробованы все обычные методы. Стоимость составляет около 400 € (март 2007)

Радиальная ударно-волновая терапия является дешёвым вариантом внешней ударно-волновой терапии. Она является менее сфокусированной и более глубоко проникающей. В противоположность внешней ударно-волновой терапии, радиальная терапия очевидно оплачивается большинством больничных касс. Рекомендуются от 3 до максимально 5 мероприятий ударными волнами, к примеру, при 9 Гц (=9 импульсов в секунду) и при 2. 000 импульсах в целом . Устройство имеет регулирующую шкалу «силы удара» и частоты. Шкала силы удара простирается у различных аппаратов от 0,5 до 4,0 атмосфер. Сила импульса устанавливается на терпимую болевую границу. Некоторые пациенты болезненно воспринимают уже 0,5 атмосфер. Лечение должно вызывать в тканях увеличение обмена веществ и резорбции (всасывание) залежей извести в сухожилиях. Восприимчивые пациенты получают при необходимости локальную анестезию.

Поперечное втирание по методу доктора Джеймса Кириакса (= перемежающийся массаж на переходах мышц или сухожилий и кости), при необходимости попеременно с применением льда, также с предыдущей тепло-, электро- или лазеротерапией. С их помощью убираются воспаления и внутренние отёки в сухожилиях.

Обезболивающее лечение с помощью облучения рентгеновскими лучами (оно также известно как рентгено-раздражительное облучение) поражённой области, в большинстве случаев назначается 4-6 сеансов. При этом применяется электронное излучение или излучение фотонов и соответственно излучение рентгена более высокой мощности. При классической рентгенотерапии с 150 keV уже несколько лет всё больше используются ускоряющие устройства с мощностью от 4-6 MeV. Каждый сеанс продолжается 20-40 секунд, терапия полностью безболезнена. В многочисленных исследованиях рекомендации подтверждались до 80% . Больничная касса оплачивает лечение.

Акупунктура: описывается пациентами при лечении пяточной шпоры как очень болезненная терапия, у некоторых пациентов наступает улучшение.

Нашим пациентам мы предлагаем полный комплекс сервисных услуг.
Берем на себя организацию поездки от начала до конца в соответствии с Вашими пожеланиями. Будем рады помочь.

+49 (211) 159 423 10, +49 (176) 384 43 365 (Viber, WhatsApp) patient@dk-allianz.de
© 2019 Copyright Deutsche Klinik Allianz GmbH