



ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

Подошвенный фасцит

Эта информация разъясняет причины возникновения, а также методы диагностики и лечения подошвенного фасцита.

О подошвенном фасците

Подошвенная фасция представляет собой связку (полоску плотной ткани), которая соединяет пяточную кость с подушечкой стопы (см. рисунок 1). Подошвенная фасция действует подобно эластичной ленте, которая растягивается с каждым шагом. Она также поддерживает свод стопы.



Рисунок 1. Подошвенная фасция

В случае перенапряжения или повреждения подошвенной фасции она может порваться, ослабнуть, опухнуть, или болеть. Такое состояние называется подошвенным фасцитом. Подошвенный фасцит является

одной из наиболее распространенных причин боли в пятке.

Признаки подошвенного фасцита

Подошвенный фасцит обычно проявляет себя как жгучая, резкая или ноющая боль в области пятки. Иногда боль может распространяться и на подушечку стопы.

Большинство людей с подошвенным фасцитом испытывает боль при подъеме с кровати по утрам. Вы также можете испытывать боль после длительного стояния, физической активности или в конце дня.

Причины подошвенного фасцита

К некоторым причинам подошвенного фасцита относятся:

- напряженные икроножные мышцы или ахилловы сухожилия (плотная ткань, соединяющая икроножные мышцы с пяточной костью);
- продолжительная ходьба, стояние или бег, в особенности на твердых поверхностях;
- ношение не подходящей по размеру обуви;
- ношение обуви, которая не обеспечивает необходимую поддержку стопы;
- ослабление тканей стопы с возрастом;
- плоскостопие, высокий подъем стопы или неровная походка;
- избыточный вес;
- беременность или гормональные изменения; под действием гормонов связки и ткани могут становиться более подвижными, чем обычно.

Диагностика подошвенного фасцита

Ваш врач может диагностировать подошвенный фасцит во время врачебного осмотра. Он осмотрит вашу стопу и понаблюдает за тем, как

вы стоите и ходите. В ряде случаев, чтобы исключить другие возможные проблемы, назначается рентген или лабораторное исследование.

Лечение подошвенного фасцита

Несмотря на то что подошвенный фасцит обычно проходит, не создавая долгосрочных проблем, он может продлиться от 6 до 18 месяцев.

Возможно, вам потребуется принимать лекарство, чтобы уменьшить боль и снять отек. Ваш врач расскажет, какие из этих препаратов подходят вам больше всего. Вы должны всегда принимать лекарства в соответствии с указаниями вашего врача.

Наиболее распространенными лекарствами, которые принимают в этом случае, являются нестероидные противовоспалительные препараты (НПВП) (nonsteroidal anti-inflammatory drugs (NSAIDs)). Примеры НПВП:

- ibuprofen (Advil® и Motrin®);
- naproxen sodium (Aleve®);
- naproxen (Naprosyn®).

НПВП следует принимать во время еды. Проконсультируйтесь со своим врачом перед приемом НПВП, если вы:

- раньше обращались к врачу в связи с заболеваниями желудка и кишечника, печени или почек;
- раньше обращались к врачу в связи с нарушениями свертываемости крови;
- принимаете aspirin или другое лекарство, препятствующее свертыванию крови;
- принимаете кортикостероиды — стероидные гормоны, вырабатываемые корой надпочечников (внешней частью надпочечников).

Для получения дополнительной информации прочитайте материал

Распространенные лекарства, содержащие aspirin и другие нестероидные противовоспалительные препараты (Common Medications Containing Aspirin and Other Nonsteroidal Anti-inflammatory Drugs (NSAIDs)) (www.mskcc.org/pe/common_meds).

Ваш врач также может предложить накладывать клейкую ленту на свод стопы или разместить в вашей обуви специальные средства для дополнительной поддержки, такие как пяточная стелька, ортопедические приспособления (например, брейсы или лангеты), стельки-супинаторы. Вам также может потребоваться физиотерапия.

Если эти методы лечения не помогают, обратитесь к вашему врачу. Вам могут предложить и другие методы, такие как инъекции (уколы) кортикостероидов или операцию.

Как облегчить боль при подошвенном фасците

Вот несколько способов, позволяющих самостоятельно облегчить боль при подошвенном фасците:

- Заверните в полотенце брикет льда и приложите к пяткам. Это поможет снять отек и уменьшить дискомфорт. Прикладывайте лед 4–6 раз в день на 10 минут.
- Носите обувь, которая поддерживает стопу. Не носите обувь без задника, на высоком каблуке, сандалии, шлепанцы и не ходите босиком.
- Выполняя физические упражнения, делайте достаточные перерывы для отдыха. Не стойте, не бегайте и не ходите подолгу.
- Давайте вашим ступням отдохнуть. Постарайтесь сократить активность, связанную с нагрузкой на пятки и подушечки стоп, например бег, прыжки и ходьбу.

Упражнения для облегчения боли при подошвенном фасците

Помимо перечисленных методов, существуют и упражнения, которые вы можете выполнять, чтобы справиться с болью при подошвенном фасците.

Сгибание пальцев ног

Вы можете выполнять сгибание пальцев ног с помощью книги или полотенца.

При использовании книги:

1. Положите книгу на пол. Встаньте на нее.
2. Согните пальцы ног, обхватив ими край книги (см. рисунок 2). Затем распрямите пальцы.
3. Выполняйте это упражнение в течение 2 минут, 2 раза в день.



Рисунок 2. Сгибание пальцев с помощью книги

При использовании полотенца:

1. Положите полотенце на пол и встаньте на него.
2. Сожмите полотенце пальцами ног и затем отпустите его (см. рисунок 3).
3. Повторяйте это упражнение в течение 1-2 минут, 2 раза в день.



Рисунок 3. Сгибание пальцев с помощью полотенца

Растяжка стопы

Для этого упражнения вам понадобится полотенце. Полотенце должно быть достаточно длинным для того, чтобы вы могли обвести его вокруг своей стопы, когда сидите с вытянутыми ногами (см. рисунок 4).

1. Сядьте на пол и вытяните ноги перед собой.
2. Обведите полотенце вокруг стопы, держа ногу прямо перед собой.
3. С помощью полотенца подтяните верхнюю часть стопы к себе (см. рисунок 4). Вы должны почувствовать растяжение в икроножной мышце.
4. Задержитесь в этом положении на 10–30 секунд. Затем отпустите стопу.
5. Повторяйте это упражнение по 5 раз за подход. Делайте 2 подхода в день.



Рисунок 4. Растяжка стопы

Вращение стопой

1. Сядьте на стул и положите ногу на подставку для ног или на другой стул.
2. Вращайте правой стопой по часовой стрелке (вправо) 8-12 раз (см. рисунок 5).
3. Измените направление и вращайте стопой против часовой стрелки (влево) 8-12 раз.
4. Повторите упражнение для левой стопы.



Рисунок 5. Вращение стопой

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

Дополнительную информацию см. в нашей виртуальной библиотеке на сайте www.mskcc.org/pe.

Plantar Fasciitis - Last updated on May 6, 2020

Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center