

## Пяточная шпора

Автор: Administrator

22.01.2013 09:27 - Обновлено 22.01.2013 10:14

---

Недоступен ни один перевод.



**Боль в области пятки, Плантарный фасциит, “Пяточная шпора”**

Боль в области пятки (кальканеодиния) в большинстве случаев связана с наличием острого или хронического воспалительно-дегенеративного процесса - плантарного фасциита, воспалением глубоких слизистых сумок и явлениями периостита в месте прикрепления подошвенной фасции (плантарной фасции или плантарного апоневроза) к пяточной кости.

Часто, в данном случае, врачи и пациенты используют термин “пяточная шпора”, однако это не совсем правильно. Пяточная шпора (остеофит подошвенной поверхности пяточного бугра) - это лишь следствие плантарного фасциита. Остеофит или шпора не вызывает боли, а сам факт наличия или отсутствия пяточной шпоры никак не влияет на лечебную тактику и прогноз. пяточную шпору можно обнаружить у совершенно здоровых людей, никогда не жаловавшихся на боль в пятке. Основным симптомом плантарного фасциита является боль в пятке, возникающая или усиливающаяся при нагрузке в связи с микронадрывами подошвенной фасции в области ее прикрепления к пяточному бугру.

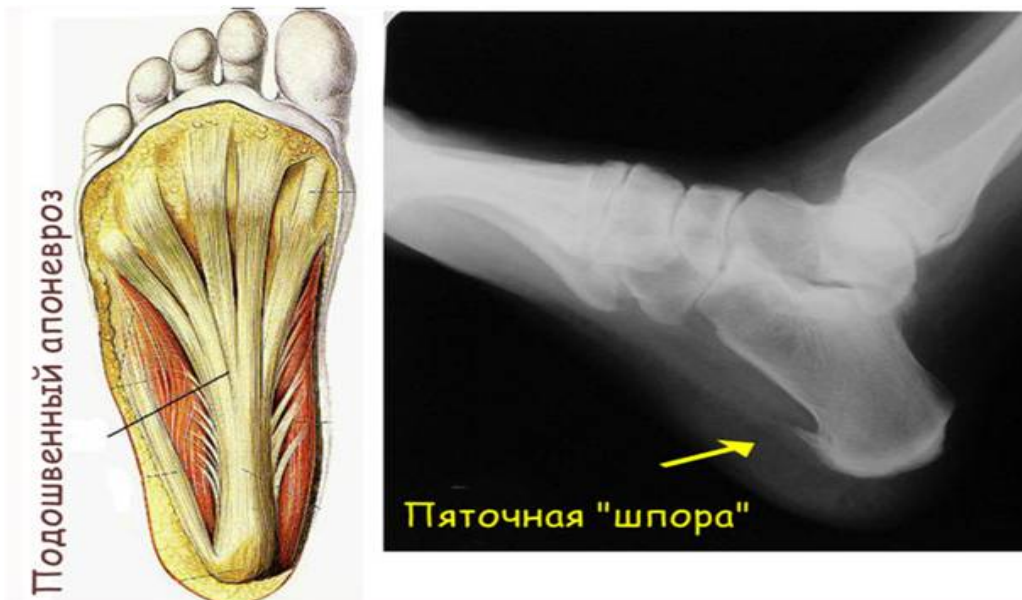
***ОСОБЕННОСТИ АНАТОМИИ СТОПЫ.***

## Пяточная шпора

Автор: Administrator

22.01.2013 09:27 - Обновлено 22.01.2013 10:14

---



Стопа по своему строению напоминает арку. Ее небольшие по массе и толщине кости способны выдерживать огромную нагрузку. Подобно им устроены аркообразные мосты, собранные из тонких элементов и в то же время выдерживающие колоссальную массу поездов и автомобилей. Аркообразность свода стопы поддерживается с подошвенной стороны мощной связкой – подошвенной соединительнотканной фасцией (апоневрозом),

## Пяточная шпора

Автор: Administrator

22.01.2013 09:27 - Обновлено 22.01.2013 10:14

---

который удерживает стопу от распластывания. Подошвенная фасция начинается от бугра пяточной кости и прикрепляется к головкам плюсневых костей. Как сказано выше, функция подошвенной фасции заключается в поддержании продольного свода стопы, так же как тетива поддерживает стрелковый лук в согнутом состоянии.

Наибольшее напряжение тканей плантарной фасции возникает в месте ее прикрепления к бугру пяточной кости. Острая или хроническая травматизация фасции приводит к развитию асептического (не микробного) воспаления и появлению болевого синдрома. Как компенсаторная реакция организма в зоне хронического воспаления фасции могут образовываться костные выросты (**“пяточные шпоры”**) определяемые на боковых рентгенограммах стопы.

### ***ПРИЧИНЫ БОЛИ В ПЯТКЕ.***

Пяточная шпора в 90% случаев развивается на фоне плоскостопия, в результате которого изменяется распределение нагрузки на структуры стопы, происходит перенапряжение плантарной фасции, ее микротравматизация и как следствие глубокое хроническое воспаление иногда переходящее на окружающие ткани (надкостницу, мышцы стопы, сухожилия, бурсы). Помимо плантарного фасциита причинами болей в пятке (или синдрома пяточной боли) могут быть сахарный диабет, подагра, облитерирующие заболевания сосудов нижних конечностей, снижение амортизационных свойств пятки из-за истончения жировой подушки пяточной области (чаще у пожилых) с хроническим ушибом пяточной кости, ожирение, ревматоидный артрит, болезнь Бехтерева, апофизит пяточной кости (болезнь Sever), переломы, метастатическая болезнь, синдром тарзального канала (сдавление заднего большеберцового нерва), сдавление медиальной ветви заднего большеберцового нерва, латерального подошвенного нерва и другие причины. Окончательно, причину боли в области пятки устанавливает ортопед-травматолог на основании клинического, рентгенологического и лабораторного обследования.

### ***ДИАГНОСТИКА И ДИФФЕРЕНЦИАЛЬНАЯ ДИАГНОСТИКА.***

Ведущий симптом плантарного фасциита – боли в пяточной области, возникающие или усиливающиеся при нагрузке. Болевые ощущения более выражены в утренние часы. В большинстве случаев для диагностики плантарного фасциита достаточно анализа жалоб пациента, физикального осмотра и рентгенографии, позволяющих выявить наличие пяточной шпоры. Отсутствие пяточной шпоры в совокупности с пяточной болью требуют дифференциального диагноза, в первую очередь, с системными

воспалительными заболеваниями, которые также могут дебютировать пяточной болью.

### ***ЛЕЧЕНИЕ.***

Лечение пяточной боли в подавляющем большинстве случаев консервативное и зависит от причины заболевания. При этом попытки избавиться от самой шпоры (разбить, растворить и т.д.) как правило, не эффективны и бессмысленны. Главной задачей лечения является ликвидация воспалительного процесса и активизация репарации поврежденных анатомических структур. Методами лечения плантарного фасциита с доказанной эффективностью являются:

#### **1. Снижение физической нагрузки и разгрузка пяточной области при помощи**

## Пяточная шпора

Автор: Administrator

22.01.2013 09:27 - Обновлено 22.01.2013 10:14

---

индивидуальной ортопедической обуви, ортопедических стелек с супинатором, специальных подпяточников (в некоторых случаях).

## Пяточная шпора

Автор: Administrator

22.01.2013 09:27 - Обновлено 22.01.2013 10:14

---

**2. Лечебная физкультура и массаж** направленные на улучшение кровообращения.



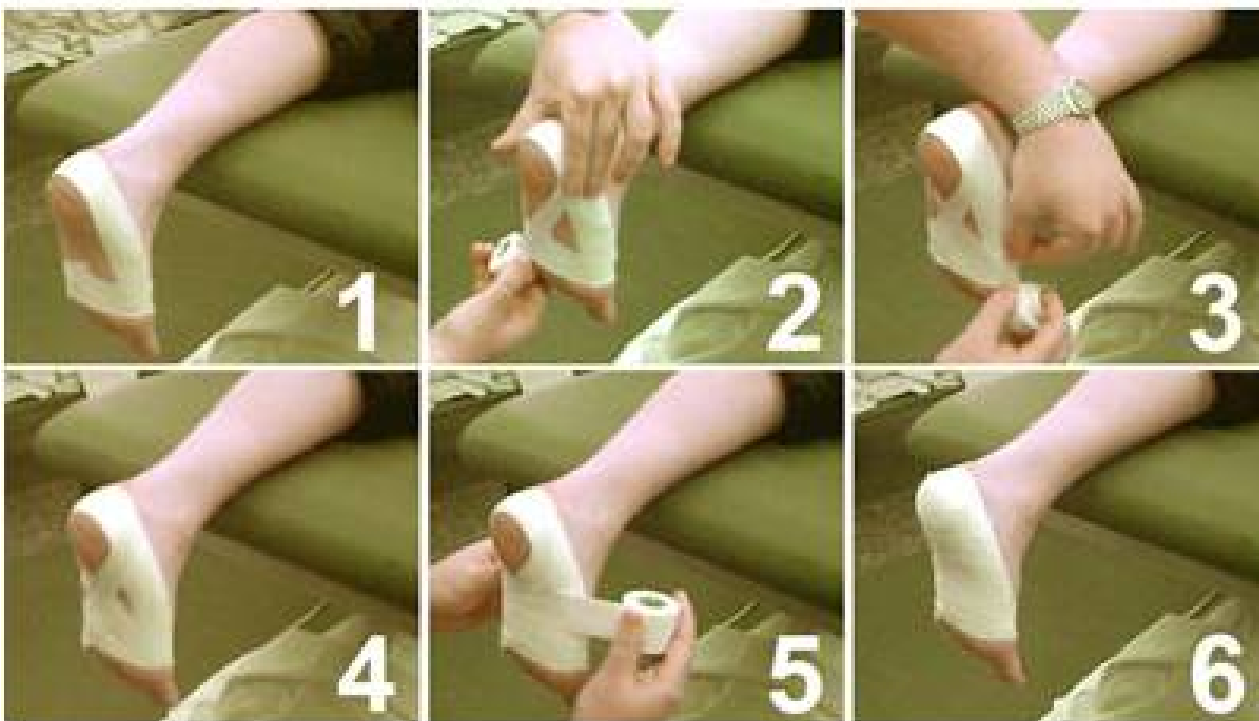
# Пяточная шпора

Автор: Administrator

22.01.2013 09:27 - Обновлено 22.01.2013 10:14



Обезболивание: инъекции кортикостероидов, физиотерапия (УВЧ, электрофорез с новокаином, лазеротерапия), массаж, бальнеотерапия, ч. тепловое.



После операции (обезболивание) рекомендуется носить обувь на мягкой подошве, использовать ортопедические стельки, избегать длительного стояния, ходьбы по неровной поверхности, носить обувь на каблуке.

## Пяточная шпора

Автор: Administrator

22.01.2013 09:27 - Обновлено 22.01.2013 10:14

---



Содержание: 1. Причины возникновения пяточной шпоры. 2. Симптомы пяточной шпоры. 3. Диагностика пяточной шпоры. 4. Лечение пяточной шпоры. 5. Профилактика пяточной шпоры.