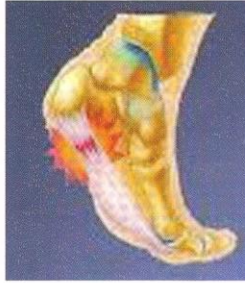




التهاب أغشية القدم الرابطة



اعداد

هند العنزي
اخصائيه العلاج الطبيعي

مراجعة

د. نورة عبدالله الرويس
استاذ مشارك بقسم طب
الاسرة والمجتمع وعضو في مركز التنقيف الصحي
بالمستشفيات الجامعية

الوقاية :

- المحافظة على الوزن المثالي لتقليل الضغط على أغشية القدم الرابطة
- استخدام الأحذية الطبية المناسبة ذات قوس مدعم كافي لامتصاص الصدمات وارتفاع بسيط في الكعب و الابتعاد عن الأحذية ذات الكعب العالي
- تجنب المشي حافيا على الأرض الصلبة
- عدم لبس أحذية رياضية بالية و شراء أحذية جديدة بعد حوالي ٥٠٠ ميل من الاستعمال .



احذية غير صحية



حذاء صحي

١٤٣١هـ - ٢٠١٠م

مركز التنقيف الصحي بالمستشفيات الجامعية

٣- استخدام الرباط اللاصق لتثبيت الكاحل



٤- الجبيره الليلية

يوصي بها الأطباء للمحافظة على استطالة أغشية القدم الرابطة ورباط العرقوب أثناء النوم



٥- الاجهزة التعويضية

لتعديل تقوس القدم وتصحيح عيوبها



٦- العلاج عن طريق موجات الاهتزاز

٧- التدخل الجراحي :

للحالات المتقدمة لإزالة آلام عن طريق تحرير الغشاء الرباط بواسطة قطع الجزء العظمي المتكلس حول كعب القدم.

آلام باطن القدم مشهورة جدا , وهي عادة ما تبدأ بدون جروح أو ضربات مسبقة للقدم , وعادة ما يشعر المريض بأنها في باطن قدمه عند الوقوف أو المشي ويكون آلمها في قمته عند بداية الحركة والنهوض من السرير .

تعريف

هي أعراض التهاب حزمة الأنسجة الرابطة في القدم والتي تمتد على طول القدم الداخلي من الكعب وحتى الأصابع الأمامية.. تقع تلك الحزمة تحت الجلد وطبقة الدهون الداخلية وتساعد على حفظ قوس القدم حيث ان أي التهاب في هذا الغشاء الرابط سيؤدي إلى آلام شديدة في قاع القدم وخاصة عند المشي .

التطور المرضي

الالتهاب المستمر في هذا الغشاء الرابط سوف يؤدي الى تفرس وترسب العديد من الأملاح في المنطقة وخاصة الكالسيوم وهذا يؤدي الى ظهور بروز عظمي في صورة الأشعة عند كعب القدم . مما يؤدي الى وجود مناطق ضغط على الأعصاب وبالتالي التهابات مستمرة وآلام شديدة على طول قاع او باطن القدم .

الأسباب

أ. حمل زائد على القدم أثناء المشي وخاصة الأشخاص الذين يعانون من السمنة

ب. تسطح وتفلطح قاع القدم الشديد أثناء حمل الأوزان الثقيلة ..

ج. انبساط باطن القدم مما يسبب شد أغشية القدم بشكل دائم

د. أسباب أخرى مثل التهاب المفاصل ومرض السكري .

الأعراض

- آلم شديد في منطقة قاع القدم او جوانب كعب القدم الداخلية أثناء المشي ويزداد تدريجيا .
- يزداد الألم سوءا في ساعات الصباح الباكر عند محاولة المشي بعد الراحة
- ازدياد الألم أثناء حمل الأوزان .
- قصور في اداء الوظائف الحيوية
- تزداد في متوسط العمر وعند ذوي السمنة .

العلاج :

العلاج بالدوية لتخفيف الالم والالتهاب .

العلاج الطبيعي

١- تمارين استطالة أغشية القدم الرابطة ورباط العرقوب



٢ - تمارين تقوية عضلات الساق لزيادة ثبات الكاحل

