



ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

# Подошвенный фасцит

Эта информация поможет вам понять, что такое подошвенный фасцит. Здесь также описаны некоторые из распространенных причин и симптомов этого состояния и способы их лечения.

## Информация о подошвенном фасците

Подошвенная фасция — это толстая полоса ткани. Она соединяет пяточную кость с подъемом свода 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. Это одна из самых распространенных причин появления боли в области пятки.

## Симптомы подошвенного фасцита

Подошвенный фасцит часто проявляется 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 чувствовать боль:

- после длительных физических нагрузок;
- в конце дня;
- при вставании после долгого сидения.

## Причины подошвенного фасцита

Существует множество причин возникновения подошвенного фасцита, например:

- 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 (неустойчивая) походка;
- избыточный вес;
- беременность или гормональные изменения; под действием гормонов связки и ткани могут становиться более подвижными, чем обычно.

## Диагностика подошвенного фасцита

Ваш медицинский сотрудник обычно может определить, есть ли у вас подошвенный фасцит, на основании ваших симптомов и физического осмотра. Он осмотрит вашу стопу и оценит (посмотрит), как вы стоите и

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

## Лечение подошвенного фасцита

Существуют методы лечения, которые могут облегчить симптомы подошвенного фасцита. Ваш медицинский сотрудник даст рекомендации по лечению, основываясь на ваших симптомах. Способ лечения зависит от того, как давно у вас появились симптомы. Он также может зависеть от степени тяжести симптомов.

Несмотря на то что подошвенный фасцит обычно проходит, не вызывая долгосрочных проблем, он может продлиться от 6 до 18 месяцев. Возможно, вам потребуется принимать лекарство, чтобы уменьшить боль и снять отек. Ваш медицинский сотрудник скажет, какое лекарство вам нужно принимать. Вы всегда должны принимать лекарство в соответствии с указаниями вашего медицинского сотрудника.

## Лекарства

Наиболее распространенными лекарствами являются нестероидные противовоспалительные препараты (nonsteroidal anti-inflammatory drugs, NSAID). Примерами NSAID являются ibuprofen (Advil® и Motrin®) и naproxen (Aleve® и Naprosyn®). NSAID следует принимать во время еды.

Проконсультируйтесь со своим медицинским сотрудником перед приемом NSAID, 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 (лекарство, которое помогает уменьшить отек и воспаление).

Для получения более подробной информации ознакомьтесь с материалом *Как проверить, содержит ли лекарство или добавка aspirin, другие НПВП, витамин E или рыбий жир* ([www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/common-medications-containing-aspirin-and-other-nonsteroidal-anti-inflammatory-drugs-nsaids](http://www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/common-medications-containing-aspirin-and-other-nonsteroidal-anti-inflammatory-drugs-nsaids)).

## Другие методы лечения

Ваш медицинский сотрудник может предложить и другие методы лечения, например:

- Наложение повязки на свод стопы.
- Использование ночной шины. Это поддерживающее устройство, которое защищает ваши стопы и растягивает их во время сна.
- Используйте специальные приспособления для дополнительной поддержки стопы, которые вкладываются в обувь. Это может быть пяточная стелька, ортопедические приспособления (например, брейсы или лангеты), стельки-супинаторы.
- Физиотерапия

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

## Как облегчить боль при подошвенном фасците

Ниже приведены несколько способов, позволяющих самостоятельно облегчить боль при подошвенном фасците:

- Заверните в полотенце ледяной компресс 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. Уменьшите активность, связанную с нагрузкой на пятки и подушечки стоп (бег, прыжки и ходьба).

## 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. Сгибание пальцев с помощью книги:

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



Рисунок 2. Сгибание пальцев с помощью книги

Сгибание пальцев с помощью полотенца:

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



Рисунок 3. Сгибание пальцев с помощью полотенца

## Растяжка стопы

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

1. Сядьте на пол и вытяните ноги перед собой.
2. Оберните полотенце вокруг стопы, держа ногу прямо перед собой.
3. С помощью полотенца подтяните верхнюю часть стопы на себя (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 правой 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](http://www.mskcc.org/pe).

Plantar Fasciitis - Last updated on January 17, 2025

Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center