



---

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<sup>®</sup> и Motrin<sup>®</sup>);
- naproxen sodium (Aleve<sup>®</sup>);
- naproxen (Naprosyn<sup>®</sup>).

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](http://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](http://www.mskcc.org/pe).

---

Plantar Fasciitis - Last updated on May 6, 2020

Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center