Memorial Sloan Kettering Cancer Center

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).

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.

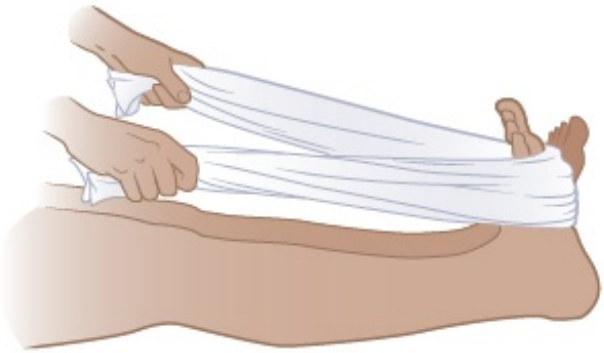

Рисунок 4. Растяжка стопы

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

Если у вас есть вопросы или опасения, позвоните своему медицинскому сотруднику. Специалист вашей лечащей команды ответит на звонок с понедельника по пятницу с 9:00 до 17:00 В другое время вы можете оставить сообщение или поговорить с другим врачом центра MSK. Вы всегда можете связаться с дежурным врачом или медсестрой/медбратом. Если вы не знаете, как связаться со своим медицинским сотрудником, позвоните по номеру 212-639-2000.

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

Plantar Fasciitis - Last updated on January 17, 2025
Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center