

خار پاشنه

خار پاشنه معمولاً در افرادی عارض می شود که از کفش های با تخت سفت استفاده می کنند. درد پاشنه بیشتر در سمت مرکز پاشنه و کمی به سمت داخل احساس می شود. فرد احساس می کند یک خار در داخل پاشنه اش فرو رفته است.

تشخیص: با مراجعه به پزشک یا کلینیک های ارتوز و پروتز، با معاینه کف پا و ناحیه پاشنه به راحتی قابل تشخیص است. البته عکس رادیوگرافی هم در تشخیص می تواند کمک کننده باشد.

درمان: از کفی های نرم می توان برای درمان استفاده کرد. این کفی ها از جنس سیلیکون (ژله ای) و یا پلی فوم ساخته می شود تا بستر نرمی را برای ناحیه پاشنه فراهم کند. کفی می تواند تمام طول بوده یا فقط ناحیه پاشنه را بپوشاند و در داخل کفش قرار می گیرد. **توصیه درمانگر:** از پوشیده کفش های نامناسب و یا تخت سفت خودداری فرمایید.



آدرس مراکز دولتی جهت ارائه خدمات درمانی:

- دانشگاه علوم پزشکی اصفهان. دانشکده علوم توانبخشی. طبقه زیرزمین. کلینیک ارتوز و پروتز
- بیمارستان الزهرا. طبقه زیرزمین. کلینیک ارتوز و پروتز
- مرکز جامع توانبخشی صدیقه طاهره. طبقه زیرزمین. کلینیک ارتوز و پروتز
- بیمارستان کاشانی. طبقه همکف. کلینیک ارتوز و پروتز