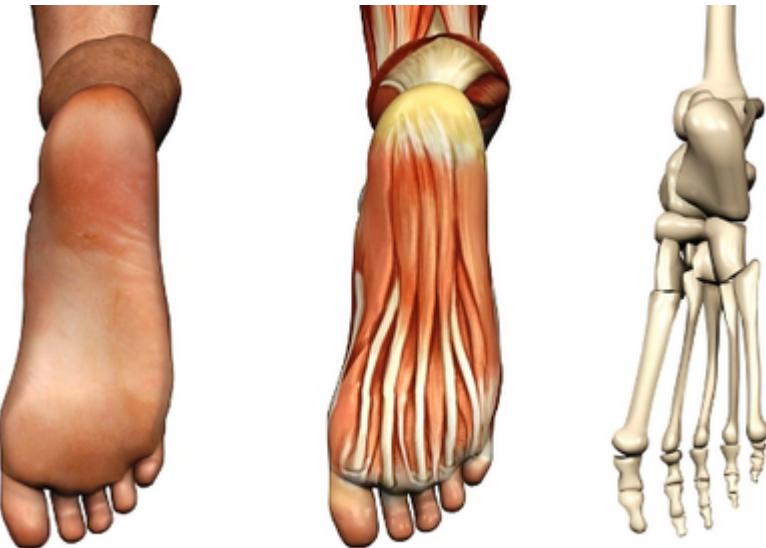


# Bolest päty (plantárna fasciitída), liečba v 4 krokoch

20.10.2017 Regenerácia



Bolest päty zvyčajne postihuje spodnú alebo zadnú časť päty. Hoci bolest v pätach je zriedka príznakom vážneho stavu, môže to narušiť vaše bežné činnosti. Najbežnejšie príčiny bolesti päty sú plantárna fasciitída a päťová ostoha (spodná časť päty) a Achilová tendinitída (zadná časť päty).

V dnešnom článku sa chcem zamerať na najčastejšiu príčinu bolesti päty – plantárnu fascilitídu a jej liečbu.

Plantárna fascilitída je chronický alebo akútny zápal väzivového pruhu (šliach) na spodnej časti chodidla spájajúci päťovú kost a prsty nohy.

Príčinou vzniku bolestí je jej nadmerné preťažovanie, namáhanie trvajúce dlhšie časové obdobie. Napríklad tehotenstvo, obezita, dlhodobé státie. Ďalej chôdza naboso či v šlapkách po tvrdom povrchu, keď nič netlmí nárazy pri chôdzi a nechráni fasciu. Časom v nej vznikajú drobné trhlinky v smere vlákien fascie, alebo v mieste jej úponu na päťovú kost. Tak vzniká zápal sprevádzaný ostrou bolesťou, ktorý môže byť spojený aj s rastom päťovej kosti ako i neskôr vznikom päťovej ostrohy.

Bolest päty sa často vyskytuje aj u športovcov. Hlavne bežcov ktorí zanedbávajú strečing sa po čase skráti a stuhne lýtkový sval a achilova šlacha. To spôsobí ťah päťovej kosti nahor a následné neúmerné napnutie plantárnej fascie, poškodenie a zápal. Svaly však netuhnú zdálka len nezodpovedným športovcom, ale aj ženám, ktoré väčšinu života nosia vysoké podpätky.

## **Liečba pozostáva zo 4 bodov**

- 1.** Ak je päta opuchnutá a horúca je tam zápal. Tu je potrebné chladenie ľadom 3 a viac krát denne lokálne aplikovať na postihnutú časť. Vrecko s ľadom neprikladať priamo na kožu, vrecko zabalte do uteráka a priložte na 15 - 20 minút.
- 2.** Po znížení a celkovom odznení zápalu nasleduje manuálna terapia. Po uvoľnení tlakových bodov (trigger points), nasleduje hlboká masáž na uvoľnenie celého kinetického reťazca dolnej končatiny, od chodidla cez lýtko, zadnú časť stehien, sedacie svaly až k driekovej časti chrabtice. Prioritne pracujeme na uvoľnení lýtka a zvýšení elascity zjazveného tkaniva plantárnej fascie. **Kým sa lýtko a päta poriadne neuvoľnia, ťažkostí sa nezbavíte. Objavia sa znova. (video).**
- 3.** Hned po odznení zápalu a znížení bolesti je potrebné zaradiť do denného režimu pravidelný a zodpovedný strečing. Je potrebné natiahnuť všetky veľké svalové skupiny dolnej končatiny, lýtko, zadnú časť stehien, sedacie a driekové svaly. Na uvoľnenie chodidla používame rôzne valce, osvedčila sa aj tenisová či lakrosová loptička. Chodidlo začneme uvoľňovať ráno, keď sú šľachy ešte stuhnuté po nočnom oddychu a potom aj niekolko krát počas dňa. Strečing je dôležitý ako pre športovcov tak aj bežných ľudí. **Ak po odznení bolestí prestanete cvičiť problémy sa takmer určite vrátia.**
- 4.** Na pružnosť a silu šliach a svalov má silný vplyv aj výživa. Protizápalová strava s dostatom zeleniny a bielkovín urýchľuje liečbu. Skúste magnéziu (400mg/deň), Vitamín B5 a rybí tuk.

**Zdravý stav chodidiel nesmierne dôležitý pre kvalitu života. Ako prevencia je ideálna kombinácia vhodnej obuvi, poctivého strečingu a pravidelnej terapie unavených a ubolených nôh odbornou masážou.**

**Vyskúšajte.** 

**Ak sa Vám článok páči, zdieľajte ho s priateľmi.**



#### **O autorovi: Miroslav Ustaník**

masážam sa profesionálne venuje od roku 2007. Absolvoval masérsku školu a doplnkové kurzy. Je tiež kondičný tréner 1. kvalifikačného stupňa - špecializácia fitness, kulturistika a vzpieranie.

Obsah tohto je prebratý zo stránky [pocitzdravia.sk](http://pocitzdravia.sk).

Článok môže byť predbežne aktualizovaný a nemusí byť totožný s verziou tohto dokumentu.