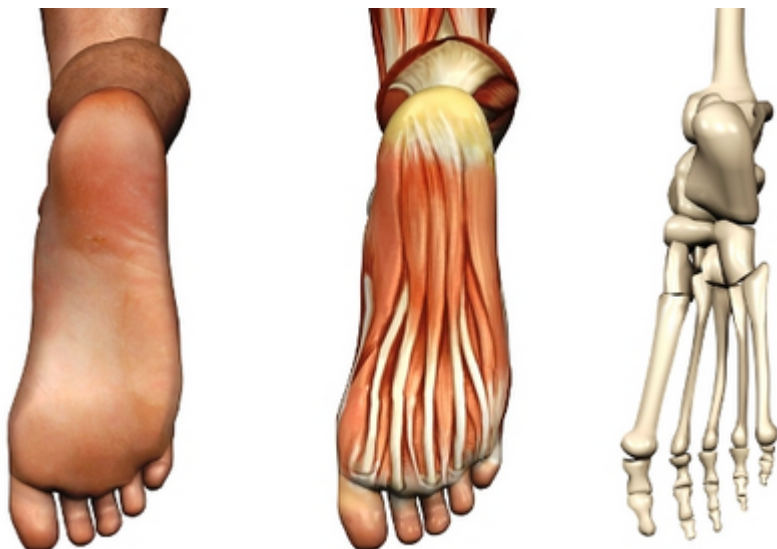


# Boleť päty (plantárna fasciitída), liečba v 4 krokoch

20.10.2017 *Regenerácia*



Boleť päty zvyčajne postihuje spodnú alebo zadnú časť päty. Hoci bolesť v pätách 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 fasciitídu a jej liečbu.

Plantárna fasciitída je chronický alebo akútne zápal väzivového pruhu (šliach) na spodnej časti chodidla spájajúci päťovú kosť a prsty nohy.

Príčinou vzniku bolesti je jej nadmerné preťažovanie, namáhanie trvajúce dlhšie časové obdobie. Napríklad tehotenstvo, obezita, dlhodobé státie. Ďalej chôdza naboso či v šľapkách 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 kosť. Tak vzniká zápal sprevádzaný ostrou bolesťou, ktorý môže byť spojený aj s rastom päťovej kosti ako i neskôr vznikom päťovej ostrohy.

Boleť päty sa často vyskytuje aj u športovcov. Hlavne bežcov ktorí zanedbávajú strečing sa po čase skrúti a stuhne lýtkový sval a achilova šľacha. To spôsobí ťah päťovej kosti nahor a následné neúmerné napnutie plantárnej fascie, poškodenie a zápal. Svaly však netuhnú zďaleka 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. Vrečko s ľadom neprikladať priamo na kožu, vrečko 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 chrbtice. Prioritne pracujeme na uvoľnení lýtko a zvýšení elascity zjazveného tkaniva plantárnej fascie. **Kým sa lýtko a päta poriadne neuvolnia, ťažkostí sa nezbavíte. Objavia sa znova. (video).**

3. Hneď 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 niekoľko krát počas dňa. Strečing je dôležitý ako pre športovcov tak aj bežných ľudí. **Ak po odznení bolesti prestanete cvičiť problémy sa takmer určite vrátia.**

4. Na pružnosť a silu šliach a svalov má silný vplyv aj výživa. Protizápalová strava s dostatkom zeleniny a bielkovín urýchľuje liečbu. Skúste magnéziim (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.