

Η πελματιαία παρατονία είναι μια ανατομική δομή πυκνή, ινώδης ταινία συνδετικού ιστού που εκφύεται από την άκανθα της πτέρνας και καταφύεται στις κεφαλές των πέντε μεταταρσίων.

Η πελματιαία απονεύρωση προσφέρει μια σημαντική στατική στήριξη προκειμένου να διατηρείται η ποδική καμάρα του άκρου πόδα. Ένα η ταινία είναι σε τάση τότε δημιουργείται υψηλή ποδική καμάρα, ενώ αντίθετα εάν η ταινία βρίσκεται σε χαλάρωση τότε δημιουργείται χαμηλή ποδική καμάρα.

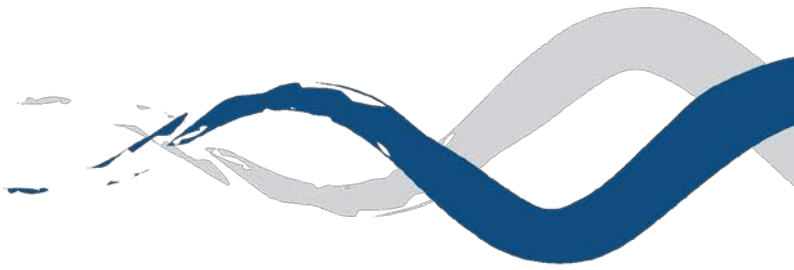
Η πελματιαία απονευρωσίτιδα, είναι μια από τις κοινές αιτίες πόνου στη περιοχή της πτέρνας και αφορά μια επώδυνο φλεγμονώδη κατάσταση που κατηγοριοποιείται στα σύνδρομα υπέρχρησης. Η φλεγμονώδης εξεργασία εστιάζεται στην έκφυση της πελματιαίας απονεύρωσης από το οστό της πτέρνας.

Είναι μια από τις κοινές αιτίες πόνου που το 10% του πληθυσμού θα παρουσιάσει τουλάχιστον μια φορά κατά τη διάρκεια της ζωής. Η συχνότητα είναι μεγαλύτερη στις γυναίκες ενώ η συνηθέστερη ηλικία εμφάνισης είναι μεταξύ 40 και 60 έτη.

Σε αυτό το σημείο είναι σημαντικό να γίνει μια απομυθοποίηση. Η άκανθα της πτέρνας δεν είναι αυτή που προκαλεί το πόνο στη πελματιαία απονευρωσίτιδα. Αντίθετα, αυτός προκαλείται από τη φλεγμονή και τις μικρορήξεις της πελματιαίας απονεύρωσης.

Αιτιολογία πελματιαίας απονευρωσίτιδας

1. Παρατεταμένη ορθοστασία και γενικότερα υπερβολική εφαρμογή φορτίων στη πελματιαία απονεύρωση.
2. Κοιλοποδία ή πλατυποδία.
3. Βράχυνση των μυών της γαστροκνημίας.
4. Παχυσαρκία.
5. Σακχαρώδης διαβήτης.
6. Άμεσος τραυματισμός στη πελματιαία απονεύρωση.
7. Κακής ποιότητας υποδήματα.



Η άκανθα πτέρνας είναι πιθανόν να σχετίζεται με τη πελματιαία απονευρωσίτιδα όμως δεν πιστεύεται ότι είναι αιτία αυτής.

Συμπτώματα της πελματιαίας απονευρωσίτιδας

Η κλασσική εμφάνιση της πελματιαίας απονευρωσίτιδας συνίσταται σε μια αιφνίδια και σταδιακή εμφάνιση πόνου στην εσωτερική πλευρά της πτέρνας. Ο πόνος και η δυσκαμψία είναι εντονότεροι κατά την πρωινή έγερση ή μετά από παρατεταμένη βόδιση.

Θεραπεία

Η θεραπεία της πελματιαίας απονευρωσίτιδας συνίσταται σε ανάπαυση και διακοπή κάθε δραστηριότητας που προκαλεί πόνο, αντιφλεγμονώδη αγωγή που χορηγείται από τον ορθοπαιδικό και φυσικοθεραπεία. Η αποκατάσταση της πελματιαίας απονευρωσίτιδας απαιτεί εξειδικευμένη φυσιοθεραπευτική αποκατάσταση.

Αυτή συνίσταται σε:

1. Χρήση κρουστικού υπερήχου (extracorporeal shockwave).
2. Παγοθεραπεία.
3. Οργανωμένο πρόγραμμα διατάσεων.
4. Απελευθέρωση των trigger points των μυών που εμπλέκονται στη βιομηχανική του άκρου πόδα.
5. Αξιολόγηση του δυναμικού κύκλου βόδισης (πελματογράφημα) και κατασκευή ειδικών πελμάτων σύμφωνα με τη ληφθείσα μέτρηση.