



مرکز آموزشی درمانی شفا

عنوان سند:

واریس و خار پاشنه و راههای پیشگیری و

کنترل آن

کد سند: ۱۷۰-NO-BK



تهیه کننده:

ندا خضرای

تنظیم کننده: فرحناز نریمیا

سوپروایزر آموزش سلامت

منابع: کتاب داخلی و جراحی پرستاری

، برونر و سودارث ۲۰۱۸

کشش تاندون آشیل: باید یک پا را جلوتر از پای دیگر قرار دهید، پای جلویی را از زانو خم کنید. دقت کنید که تماس کف هیچ یک از پاها نباید با زمین قطع شود. در این حالت باید در پشت ساق، احساس کشش کنید. این حالت را به مدت سی ثانیه نگه دارید و هفت یا هشت بار در روز انجام دهید.

*گرفتن خودکار با پا: یک خودکار را روی زمین قرار دهید و با پاها آن را از زمین بردارید به طوری که کل انگشتان پا اطراف خودکار را بگیرد برای پنج ثانیه خودکار را به همین حالت نگه دارید. انجام این کار، سه یا چهار بار در روز کافی است.

*نوشتن حروف الفبا: با انگشت بزرگ پا، حروف الفبا را در هوا بنویسید. این کار را سه بار در روز برای هر پا، انجام دهید.

*استفاده از آب گرم: استفاده از آب گرم بهترین و مؤثرترین روش است، به طوری که اگر هر روز عصر یا صبح یا قبل از بیرون آمدن از رختخواب، به مدت پانزده دقیقه پاهایتان را در آب گرم قرار دهید. سپس پای خود را خشک کرده و به مدت پنج تا ده دقیقه با گوشت کوب به ملایمت روی پاشنه پا بکوبید، این در حالی است که مراقب باشید ضربه هایتان محکم نباشد، می توان تاثیر آن را مشاهده کرد.

" ناهنجاری هایی که منجر به راه رفتن غیر عادی می شود " نیز از علل مهم التهاب فاسیای کف پا است، التهاب مفاصل، پوشیدن کفش نامناسب با پاشنه خیلی بلند و تنگ یا کفش بدون پاشنه و صاف از مهمترین علل و عوامل بروز خار پاشنه است.

برای پیشگیری از ابتلا به خار پاشنه پا بهتر است به هنگام دویدن کفش مخصوص به پا شود و از ایستادن در یک موقعیت به مدت طولانی پرهیز شود. وی، کاهش وزن، عدم انجام فعالیت ورزشی با پای برهنه، جایگزین کردن متناوب ورزشهای هوازی بجای دویدن روزانه مثل دوچرخه ثابت، افزایش انعطاف پذیری عضلات پشت ران، ساق و کف پا و استفاده از کفشهایی که قوس کف پا در آنها رعایت شده است از راههای پیشگیری از ابتلا به خار پاشنه پا است.

درمان بیماری خار پاشنه:

*اولین قدم در درمان خار پاشنه، استراحت است در بسیاری از موارد دیده شده که استراحت به تنهایی حتی دردهای شدید را از بین برده است.

*از ایستادن به مدت طولانی خودداری کنید.

*همچنین کاهش وزن در درمان خار پاشنه موثر است.

*استفاده از پد پاشنه: پد مخصوص خار پاشنه را از داروخانه تهیه کرده و به طور دائم در کفش خود استفاده کنید. پد، باعث کاهش فشار بر روی پاشنه و موجب بهبود درد پا خواهد شد.

*انجام ورزش هایی که در خار پاشنه مؤثر هستند:

*کشش فاسیای کف پا: یک باند پهن در کف پا زیر انگشتان پا قرار دهید و دو سر آن را در دست گرفته بکشید به طوری که انگشتان پا به صورت نزدیک شوند. این وضعیت را به مدت سی ثانیه نگه دارید هفت یا هشت مرتبه در روز، این کار را تکرار کنید.



راه رفتن و ایستادن طولانی مدت در اتاق عملها یکی از عوامل ایجاد واریس و خار پاشنه در بین کارکنان این قسمت از بیمارستان می باشد.

واریس: احتمال ابتلا به این اختلال در زنان ۲ برابر مردان است. سیاهرگ واریسی، در نتیجه اختلال عملکرد دریچه های موجود در سیاهرگ ها، ایجاد می شوند به طوری که در حالت طبیعی، این دریچه ها از بازگشت خون در مسیر عکس (به سمت پایین) جلوگیری کرده و ممکن است بر اثر عواملی مانند بارداری، ضعف مادرزادی، چاقی یا ایستادن طولانی مدت تحت کشش قرار گیرند.

روشهای پیشگیری از بیماری واریس:

* ورزش منظم می تواند در کاهش دردهای شانه، گردن و کمر که ناشی از خم و راست شدنهای مکرر، قرار گرفتن دستها بالاتر از حد شانه و حمل و جابجایی بیماران واجسام می باشد، بسیار تاثیر پذیر باشد.

* پوشیدن کفش مناسب و طبی در پیشگیری از پا درد ناشی از راه رفتن و ایستادن برای مدت زمان طولانی، بسیار موثر است.

* اگر مجبور هستید در محلی بی حرکت بمانید اقدامهای پایینی مانند زانوها و مچها را مرتب خم کنید.

* بالا گذاشتن پاها حداقل ۳۰ سانتی متر بالاتر از قلب در انتهای روز به برطرف شدن تورم کمک می کند.

* فعالیت هایی مانند راه رفتن، دوچرخه سواری یا شنا، به کاهش فشار در سیاهرگها و تخفیف ناراحتی ناشی از واریس کمک میکند.

* استفاده از جوراب واریس: صبحها پس از بیدار شدن از خواب بپوشید و در تمام طول روز به پا داشته باشید دقت

ویرایش: دوم تاریخ: ۱۴۰۰/۱/۱۸ صفحه: ۴ از ۶

کنید.

جورابهایی که می پوشید در ناحیه بالایی ران یا ساق پا خیلی تنگ نباشد.

با داشتن یک برنامه غذایی سالم و فعالیت بدنی منظم، خطر ابتلا به واریس کم می شود.

- سیگار نکشید.

به یاد داشته باشید که بالا رفتن فشار خون در اثر مصرف سیگار در ایجاد سیاهرگ های واریسی موثر است.

- از مصرف قرص های ضد بارداری با استروژن بالا خودداری کنید.

- پاهای خود را مدتی بالا نگه دارید.

همچنین موقع خواب می توانید کمی پاهای خود را بالاتر بگذارید. برداش فشار از روی پاها، از تجمع خون در سیاهرگ ها جلوگیری می کند.

- شلوار و دامن تنگ نپوشید.

برای بهبود جریان خون به قسمت های پایینی بدن، از پوشیدن

لباس تنگ

در قسمت پاها و کمر خودداری کنید. لباس های کمی گشاد و نرم بپوشید.

هم چنین کفش راحت، با پاشنه متوسط و اندازه پای خود بپوشید

و از پوشیدن کفش های پاشنه بلند و تنگ و نامناسب خودداری کنید.



ویرایش: دوم تاریخ: ۱۴۰۰/۱/۱۸ صفحه: ۳ از ۶

خار پاشنه

خار پاشنه در اثر التهاب فاسیای کف پا ایجاد می شود که این امر سبب درد پاشنه می شود. فاسیای کف پا، یک باند پهن است که در کف پا از پاشنه تا انگشتان پا کشیده می شود. التهاب طولانی مدت فاسیا، می تواند باعث رسوب کلسیم در محل اتصال فاسیا به پاشنه پا شود.

تجمع کلسیم به تنهایی دردناک نیست و درد، ناشی از کشیدگی فاسیاست. درد درخارپاشنه، به صورت دردی مبهم است اما گاهی به صورت درد تیز حس می شود، محل احساس درد در مرکز پاشنه یا لبه داخلی آن است، در برخی موارد خار در عکس ساده رادیولوژی تشخیص داده می شود اما فرد هیچ گونه علامتی ندارد.

شدت درد خار پاشنه در ابتدای صبح، بعد از بیدار شدن و نیز بعد از استراحت، بیشتر است و با راه رفتن کم می شود. این درد، در اولین قدم بعد از استراحت طولانی مدت، بسیار دردناک است و علاوه بر این راه رفتن روی سطوح سخت و ناهموار و حمل اشیاء سنگین، منجر به افزایش درد می شود. اضافه وزن، افزایش ناگهانی وزن در دوران بارداری، صاف بودن کف پا، مشکلات بیومکانیک از ایستادن طولانی مدت خودداری کنید.

به طور صحیح بنشینید.

شستن صحیح و مناسب، گردش خون را در پاها بهبود می دهد، در حالی که انداختن پاها روی هم، جریان خون را در پاها مختل می کند.

وزن مناسب و سالم بدن را حفظ کنید.

راههای پیشگیری از خار پاشنه

ویرایش: دوم تاریخ: ۱۴۰۰/۱/۱۸ صفحه: ۴ از ۶