

تاندونیت آشیل چیست؟ و چه کسی به این عارضه مبتلا می شود؟

تاندون آشیل در پشت پا درست در بالای پاشنه قرار گرفته، این تاندون پاشنه را به دو ماهیچه ساق پا متصل کرده و با هر گام به پا فشار وارد می کند تا پا به سمت جلو برود. اگر تاندون به علت استفاده بیش از اندازه، بیش از حد متورم و تحریک شود می تواند منجر به وضعیت دردناکی به نام (تاندونیت آشیل) شود. اگر تاندونیت آشیل درمان نشود، می تواند منجر به یک بیماری مزمن شود که در این صورت راه رفتن را تقریبا غیر ممکن می کند.

تاندونیت آشیل یک آسیب شایع دویدن است. اما این عارضه همچنین در بسکتبالیست ها، رقص ها، و یا کسانی که در پایشان استرس های مکرر دارند را نیز دچار می کند. این عارضه می تواند بسیار دردناک باشد.



علائم تاندونیت آشیل چیست؟

در اغلب موارد التهاب تاندون آشیل به آرامی و با کمی درد شروع می شود و سپس در طول زمان بدتر می شود ، شایع ترین علائم التهاب تاندون آشیل:

1. درد خفیف یا درد در بالای پاشنه و در ساق پا ، به خصوص بعداز دویدن یا انجام فعالیت های فیزیکی

2. سفتی و حساسیت در پاشنه ، به خصوص هنگام صبح که به تدریج از بین می رود.

3. تورم یا گره سفت در بافت در تاندون آشیل

4. ایجاد صدا در مچ پا در هنگام حرکت کردن

5. ضعف در ساق پای آسیب دیده



Fig. 8

التهاب تاندون آشیل به چه علتی به وجود می آید؟

این عارضه یک آسیب ورزشی شایع است که به علت فشار مکرر و شدید در تاندون آشیل ایجاد می شود. اما افراد غیر ورزشکار که استرس زیادی در پایشان تحمل می کنند نیز ممکن است تحت تاثیر قرار گیرند.

سایر عواملی که به ایجاد التهاب تاندون آشیل کمک می کنند:

__ افزایش فعالیت: شروع یک برنامه آموزشی بعد از یک دوره بی تحرکی

__ ورزش هایی که نیاز به شروع و توقف ناگهانی دارند: به طور مثال تنیس و بسکتبال

__ تغییر در کفش، یا پوشیدن کفش های قدیمی یا کفش هایی که اندازه پا نیستند.

__ دویدن در سربالایی: نیروهایی که در سربالایی به تاندون آشیل وارد می شوند بیشتر از حد نرمال هستند.

__ ضعف عضلات ساق

__ ورزش کردن بدون گرم کردن بدن

__ دویدن یا ورزش کردن روی سطوح ناهموار

__ آسیب تروماتیک به تاندون آشیل

چگونه می توان از التهاب تاندون آشیل جلوگیری کرد؟

تلاش برای قوی نگه داشتن عضلات: عضلات قوی و انعطاف پذیر کارایی بیشتری دارند و بنابراین استرس کمتری به تاندون وارد می کنند.

افزایش تدریجی شدت و طول جلسات ورزشی: اگر بی تحرک هستید یا به تازگی یک ورزش جدید را شروع کرده اید ، حتما به این نکته دقت کنید.

همیشه قبل از دویدن یا انجام فعالیت های ورزشی خود را گرم کنید.

کاهش انجام دهید: به خصوص عضلات ساق ، همسترینگ ها ، کوادریسپس ها و ماهیچه های رانی ، این ماهیچه ها در هنگام دویدن به زانویشان ثبات می دهند.

از کفش هایی استفاده کنید که به راحتی فیت پایتان شوند .

سعی کنید از محیط های نرم مثل چمن ورزش کنید.

اگر علائم تاندونیت آشیل را در خود می بینید ، فعالیت هایی مثل دویدن و انجام فعالیت هایی که روی پایتان استرس وارد می کنند را متوقف کنید.

چگونه تاندونیت آشیل درمان می شود؟

در اغلب وارد التهاب تاندون آشیل در خانه درمان می شود.

_فعالیتی که منجر به آسیب دیدگی می شود را متوقف کنید.

_استراحت کنید.

_به مدت 15 دقیقه بعد از ورزش یا در صورتی که احساس درد در تاندون دارید ، روی تاندون آشیل یخ بگذارید.

_دراز بکشید و پایتان را تا بالاتر از قلبتان بالا ببرید . اگر امکانش هست ، سعی کنید در حالتی که پایتان را بالا قرار داده

اید بخوابید. این وضعیت به حداقل کردن تورم کمک می کند.

_از داروهای ضد التهابی استفاده کنید : داروهایی مثل ایبوپروفن به کاهش درد و تورم در مناطق آسیب دیده کمک می

کنند.

_سعی کنید از کفی های مناسب پایتان که پزشک برای شما تجویز می کند برای کفشتان استفاده کنید.