

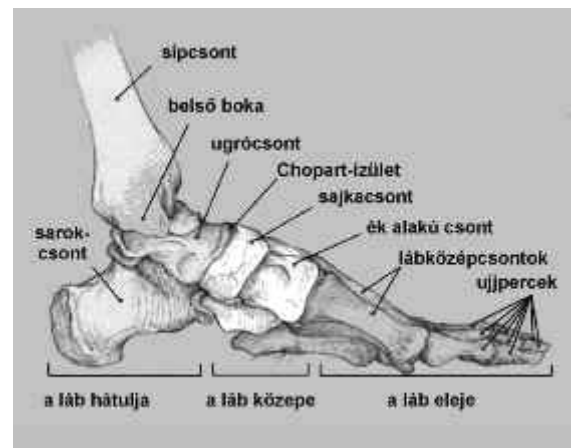
Mi áll a sarokfájás hátterében? (sarokfájás, plantaris fasciitis, talpfájdalom)

Sokan ébredéskor, vagy induláskor kínzó, lüktető fájdalmat éreznek a lábukban vagy a sarkukban, ami pár perc alatt alábbhagyhat, de jelen lehet napokig, hetekig, változó intenzitással. A felnőtt népesség körében általános ez a probléma, leggyakrabban középkorú, túlsúlyos nőknél figyelhető meg.

A sarokról eredő rövid talpi izmok és szalagok eredésénél kialakuló steril gyulladás okozza. A jelenség hasonlít a gyakori 'tenisz könyök' vagy 'golf könyök' panaszokhoz.

A sarokfájás jellemzői

A plantaris fasciitisszel igen gyakran találkozunk az orvosok. Az állapot néha a fokozott igénybevétel következménye, a lábboltozatot megtámasztó kötőszövetes szalagot (fascia) érinti. Pontos okát nem ismerjük. A bizonytalanságot fokozza, hogy sokszor csak az egyik oldalon jelentkezik, és a panaszok nincsenek összefüggésben a röntgenen esetleg kimutatható csonttüskével (sarkantyú), van fájdalom sarkantyúval és anélkül, és találunk sarkantyút, mely semmi panaszt nem okoz.



A tüneti küszöb nagymértékben változó.

Előfordul magas és alacsony lábboltozatú egyéneknél egyaránt, nem jósolható meg előre, és nem sok mindent lehet tenni a megelőzés érdekében sem.

Hogyan kezelhető?

Kezelésként láb- és lábujgyakorlatok, terhelés elosztó talpbetét, masszázstechnikák, nyújtás, pára- és gyulladásgátló kenőccsel, lézer-, vagy elektroterápia, terápiás röntgen besugárzás és helyi kortizon injekciók jöhetnek szóba. Ha mindez kudarcot vall, műtéti megoldásként az ún. fasciotomia jöhet szóba, amikor a sarok csontthártya megterhelését a rostok leválasztásával megszüntetik. Sajnos erre sincs garancia.

Valamennyi kezelési mód mellett és ellen is szólnak érvek. A panaszok azonban idővel, tornáztatással és türelemmel magától is megszűnhetnek. Nem lehet azonnali eredményt várni egyik megoldástól sem. A betegek jelentős százaléka lábgyakorlatok végzésével pár hónap alatt jobban lesz.

Dr. Vajda András
Ortopéd szakorvos

Virányos Klinika
www.viranyosklinika.hu