



Quality Accredited
by JCI, USA

برنامج دبي
للمستشفيات
الجودة



DUBAI QUALITY
APPRECIATION
PROGRAM

Quality Accredited
by JCI, USA

آلام كعب القدم



Heel Pain



نشرات تثقيفية للمرضى والعائلات

Patient and Family Educational Brochures



مستشفى زليخة
لأن صحتك غالية

دبي: ص.ب. ٤٨٥٧٧، النهضة، إ.ع.م. هاتف: ٠٤ ٢٦٧٨٨٦٦
الشارقة: ص.ب. ٤٥٧، الناصرية، إ.ع.م. هاتف: ٠٦ ٥٦٥٨٨٦٦
E-mail: info@zulekhahospitals.com www.zulekhahospitals.com



Zulekha Hospital
Your Health Matters L.L.C.

DUBAI: P. O. Box 48577, Al Nahda, U.A.E. Tel: 04 267 8866.
SHARJAH: P. O. Box 457, Al Nasserya, U.A.E. Tel: 06 565 8866.
E-mail: info@zulekhahospitals.com www.zulekhahospitals.com

What is the most common cause of Heel pain?

Plantar Fascitis is the most common cause of heel pain.

If you experience a sharp pain in your heel when you first step down in the morning, it is most likely due to Plantar Fascitis.

The classic symptoms are pain in the heel at the first step in the morning or upon rising after long periods of rest. Many will complain of a sharp pain in the heel when they step out of their car or after finishing their lunch break. Other individuals only experience heel pain at the end of the day or during certain types of activity like running, soccer or tennis. The pain may extend into the arch and feel achy at the end of the day. This problem is a result of excess stress through a long ligament type structure (the plantar fascia) at the bottom of the foot. Excess stress causes tear and results in inflammation with pain.

1. **Identify the cause:** Poor foot wear, starting a new activity such as walking or running after a period of inactivity etc.
2. **Avoid aggravating activities** like going up and down the stairs, walking over uneven surfaces, squatting.
3. **Stop running or walking**
4. **Use an ice massage:** Freeze a bottle of water and roll it under your feet for about 20 minutes twice a day. This will help to reduce inflammation and stretch the arch of the feet.
5. **Use a contrast bath:** This is to reduce chronic inflammation, alternate between ice and heat. Start with the hot water for around 4-5 minutes and then switch to cold water for another 1 minute. Repeat this cycle for 15 to 20 minutes. End the treatment with hot water. This consumes time but is very effective.
6. **Roll a ball under your foot:** Simply roll a ball under your feet so that it stretches the arch of the feet. This should not cause any pain.
7. **Stretch your calf in the morning:** If you have pain in the morning upon walking, before you get out of the bed wrap a towel around your foot and keeping your legs straight, pull the towel towards you. You will feel a stretch not only in your calf but also your foot. It is an effective way to reduce pain if done regularly.
8. **Take anti-inflammatory medications:** Continue resting, icing and stretching while you take the medications. Take the medication with food and stop taking the medication if you experience stomach discomfort.

9. **Lose Weight:** Increased weight on the body transmits to the feet. Increasing stress on the plantar fascia can worsen Plantar Fascitis, making it more difficult to treat. Eat smart and try to incorporate aerobic activity, which decreases the impact on the feet.
10. **Wear supportive shoes:** A supportive shoe will only bend at the toes. Take your shoe and flip it over. Grab the toe area and the heel and try to fold the shoe. If the shoe bends in half, then the shoe is not supportive.
11. **Strengthen the muscles in your feet:** Place a thin towel on your kitchen floor. Place your foot over the towel & pull the towel towards you by curling your toes. Another exercise is to place marbles on the floor and pick them up one by one with your toes and put them in a bowl.
12. **Wear orthotics:** Prefabricated orthotics is semi-rigid inserts that fit into the shoe to help control motion in your feet. Controlling abnormal motion in the feet can decrease the stress in the plantar fascia. Soft inserts available at the drug store may be comfortable, but they will not help control abnormal motion like Plantar Fascitis.
13. **Try a night splint:** A night splint holds the foot at 90 degrees while you sleep. This keeps the foot and the calf stretched out all night long. Night splints are an effective treatment, but can be quite uncomfortable.
14. **Physical therapy** - With this conservative treatment alternative, a physical therapist designs a set of exercises that are intended to address your specific needs in order to promote healing and provide treatment to reduce pain using various modalities suiting the patient.
15. **More invasive** procedures to treat Plantar Fascitis are usually sought only after other treatments have failed to produce favorable results.
16. **Corticosteroid injections** deliver medicine into the injured fascia to reduce pain. Your treating doctor will decide if injections are needed.
17. Lastly, **surgery** is the last option for those suffering from chronic or severe Plantar Fascitis.

ما هي الأسباب الرئيسية المؤدية لآلام كعب القدمين؟

يعتبر التهاب كعب القدم في الحقيقة أحد أكثر الأسباب شيوعاً لآلام كعب القدمين.

فإذا شعرت يوماً ما بالآلام بكعب قدميك عندما تضعهما على الأرض في الصباح فالسبب يرجع في ذلك إلى التهاب كعب القدم.

وتتمثل الأعراض الشائعة لهذا الشعور بالآلم عند وضع قدميك على الأرض في الصباح، أو عند تحريكهما بعد فترة طويلة من الراحة. فالعديد من الناس قد يشعرون بالآلام حادة في أقدامهم عند النزول من السيارة أو عند الإنتهاء من تناول وجبات غذائهم. والبعض الآخر قد يشعرون بالآلام حادة في أقدامهم بعد الإنتهاء من مزاولة تمارين رياضية معينة كالجري أو التنس. وقد يتمدد الآلم ليشمل الكاحل ويشعر الشخص بالآلام في نهاية اليوم. إن هذه المشكلة سببها الضغط المستمر لفترة طويلة على الأربطة المكونة لكعب القدم. هذا الضغط المباشر هو المسبب للآلام الشديدة.

١. **تحديد السبب:** إرتداء الأحذية الرديئة، مزاولة أنشطة جديدة، كالمشي أو الجري مدة طويلة من توقف مزاولتها.

٢. **تجنب النشاطات المرهقة:** كالصعود والنزول كثيراً على الدرج، أو المشي على أرضيات غير مستوية، أو الجلوس بوضعية القرفصاء.

٣. **توقف مزاولة تمارين المشي والجري باستمرار.**

٤. **إستخدام التدليك بالثلج:** ضع زجاجة من الماء في الثلاجة حتى تتجمد ثم ضعها تحت قدميك وحركها بدوران لمدة ٢٠ دقيقة مرتين في اليوم.

٥. **الحمام العكسي:** هذا سيفيد في تخفيف الآلم، مرة إجعل الماء بارداً ثم إجعله ساخناً. إبدأ أولاً بالماء الساخن لمدة ٤ - ٥ دقائق، ثم حول الماء إلى البارد لمدة دقيقة واحدة. كرر هذه العملية لمدة ١٥ إلى ٢٠ دقيقة. إختم بالحمام الساخن هذا التمرين يستغرق وقتاً ولكنه مفيد للغاية.

٦. **حرك كرة بشكل دائري تحت قدميك:** ببساطة قم بوضع كرة تحت قدميك وحركهما بشكل دائري، ذلك سيبعث إحساساً بالراحة للقدم. وليس من المفترض أن يسبب هذا التمرين أي ألم.

٧. **شد (بطة الساق) في الصباح.** ذا كنت تعاني من آلام في كعب قدميك عند الإستيقاظ صباحاً، قم بالتمرين التالي قبل النهوض من فراشك، قم بلف منشفة حول قدمك واجعل رجلك مشدودتين. ثم قم بشد المنشفة باتجاهك حتى تشعر بالإسترخاء ليس فقط بمؤخرة الساق بل بقدميك أيضاً.

٨. **تناول بعض الأدوية التي تخفف من التورم.** إحصل على قسط من الراحة وقم بعمل مساجات الثلج، وتمارين الشد، بالإضافة الأدوية. تناول الأدوية مع الطعام، وإذا شعرت بالآلم في معدتك من جراء الأدوية فتوقف عن تناولها فوراً.

٩. **فقدان الوزن.** إن زيادة الوزن في الجسم يؤثر بشكل رئيسي على آلام القدم. فالضغط الزائد لأربطة القدم السفلية سيزيد من حالة الآلم سوءاً. مما سيزيد من صعوبة العلاج. تناول الطعام الصحي وحاول الإنخراط بنشاطات رياضية منتظمة، ذلك سيزيد من قوة ومناعة الأقدام.

١٠. **إرتدي الأحذية الطبية المريحة.** إحرص على إرتداء الأحذية التي تدعم القدم وتريحها. ولتأكد من ذلك، فإن الأحذية الجيدة لا تنحني إلا من عند أصابع القدم. لذا قم بتجربة بسيطة لإختبار ذلك، فإذا ثبتت أحد الأحذية وكان قابلاً للإحناء من الوسط فإن هذا الحذاء ليس مدعماً.

١١. **حاول القيام بالتمارين المقوية لعضلات القدم.** قم بوضع منشفة على أرض المطبخ، ثم صنع قدمك على المنشفة، ثم حاول سحب المنشفة إلى جھتك بتحريك الأصابع القدم. هذه الحركة ستجعل أصابع القدم مثنية. وكنتمرين آخر، يمكنك أن تحاول إلتقاط أشياء صغيرة من على الأرض بأصابعك ووضعيها في صندوق.

١٢. **الرباط الضاغط.** وهو عبارة عن ضاغط يمكن إرتدائه بدلاً من الجوارب لتسيطر على حركة القدم. فالسيطرة على الحركة غير الطبيعية في القدم ستخفف من آلام القدم. وهذا اللباس متوفر في الصيدليات ولكن النوعية الخفيفة منها لا تساعد في تخفيف آلام القدم.

١٣. **تقنية النوم.** هذه التقنية تكون فيها القدم مثنية ٩٠ درجة وأنت نائم. هذه الوضعية تجعل من القدمين والساق مشدودة طوال الليل. إن هذه التقنية مفيدة للغاية ولكنها قد لا تكون مريحة.

١٤. **العلاج الطبيعي.** يقوم أخصائي العلاج الطبيعي بإعطاء بعض التمارين المفيدة والتي تساعد في التخفيف من آلام كعب القدمين بحيث تناسب متطلبات كل حالة.

١٥. هناك العديد من **الإجراءات العلاجية المكثفة** التي يمكن أن تعالج التهاب كعب القدم ولكن بعد فشل العلاجات الأخرى في تحقيق النجاح المرجو.

١٦. **حقن الكورتيسون.** تعمل على إيصال الدواء إلى الرباط المصاب لتخفيف الآلم. الطبيب المعالج هو من يقرر إذا كانت الحقن ستساعد في عملية الشفاء أم لا.

١٧. أخيراً، فإن **الجراحة** قد تكون الحل الوحيد النهائي للأشخاص الذين يعانون من التهاب كعب القدم.