



BOLEČINE V PETI

Helena Dolinar-Kante

1. Zakaj pride do bolečin v peti?

Največkrat se pojavi pri doskoku na peto ali po udarcu nanjo, lahko pa se pojavi tudi sama od sebe. Zelo pogost vzrok je tudi kostni izrastek na peti. Bolnik s trnastim izrastkom v peti ima največ težav zlasti zjutraj, ko vstane, ali po počitku, ko pa nekaj časa hodi, so težave manjše. Pri starejših so v ospredju degenerativne spremembe gibal, živčevja in obtočil; pri mlajših – predvsem pri športnikih, pa je vzrok lokalni (nateg mišic oziroma kit).

2. Kdaj in kako si lahko pomagata sami?

Sami lahko doma najprej poskusite z razbremenitvijo pete, masažo bolnega dela pete z ledom in podpetnim preluknjanim vložkom. Lahko vzamete tudi tablete proti bolečinam.

3. Kdaj morate k zdravniku?

K zdravniku morate, če se bolečina v peti stopnjuje in se z zgoraj naštetimi ukrepi ne zmanjša. K zdravniku morate tudi, če je bolečino v peti sprožil doskok na peto z višine, če je nastopila po poškodbi, če na peto ne morete stopiti, če so peta in tkiva okoli nje pordela in otekla in če imate v stopalu čudne občutke – mravljinčenje, motnje občutenj dotika.

4. Katere ukrepe zdravnika lahko pričakujete?

Zdravnik vas bo najprej temeljito izprašal o vaših težavah – kako so se pojavile, koliko časa trajajo, kaj jih omili in kaj jih poveča, kdaj so težave najhujše ... Nato bo vaše stopalo temeljito pregledal in otikal ter preveril gibljivost v peti. Po potrebi se bo odločil za rentgensko slikanje pete in pregled krvi v laboratoriju.

5. Katere so najpogostejše diagnoze ob bolečinah v peti?

Bolečine v peti lahko razdelimo na tiste, ki izhajajo iz tkiv ob zadnjem delu pete (superficialni burzitis, paratenonitis Ahilove tetive, apofizitis petnice, pretrganje Ahilove tetive) ali tiste, ki izhajajo iz tkiv podplatnega dela pete (plosko stopalo, debelost, patološko spremenjena petna blazinica, seronegativne spondiloartropatije, revmatoidni artritis, protin, plantarna fibromatoza, sindrom sinovitisisa ...). Obstaja pa še vrsta patoloških stanj, ki jih ne moremo uvrstiti v prejšnjo shemo (spina calcanei, artroza – obraba sklepov, zvini, izpahi, tumorji, vnetja, nevrovaskularne motnje, kožne spremembe, bolezni perifernega in centralnega živčevja ...).



6. *Kateri so načini zdravljenja?*

Najprej poskusimo z razbremenitvijo pete, kriomasažo (masaža z ledom) in podpetnim preluknjanim vložkom v obliki črke U ter protibolečinskimi zdravili, tj. paracetamolom ali nesteroidnimi antirevmatiki (npr. diklofenak). Če to ne pomaga, svetujemo fizikalno zdravljenje s kopelmi in po možnosti tudi transkutano protibolečinsko električno stimulacijo živcev (TENS). V primeru dolgotrajnejših težav lahko pomaga injekcija lokalnega anestetika in kortizonskega preparata, ki se jo injicira v tritedenskih intervalih v boleči del. Težave lahko omili tudi mikrovalovno obsevanje ali obsevanje z ultrazvočnimi udarci (šok terapija). Pri kroničnem plantarnem fasciitisu in sindromu tarzalnega kanala pa pride tudi v poštev operativna razbremenitev.

7. *Kako poteka spremljanje bolnika z bolečinami v peti?*

V večini primerov obisk specialista ne bo potreben in vas bo lahko zdravnik družinske medicine spremljal in vodil sam. Lahko pa vas bo napotil k specialistu glede na najverjetnejši vzrok vaših težav (ortoped, kirurg, športni zdravnik).

8. *Ali in kako lahko bolečine v peti preprečite?*

Bolečino v peti lahko delno preprečite, če izberete primerno obutev in telesno dejavnost, primerno vaši starosti in telesni pripravljenosti. Če imate plosko stopalo, lahko izvajate vaje za krepitev nožnega loka (dvigovanje na prste). Če ste prekomerno prehranjeni, shujšajte, saj s tem zmanjšate silo, ki deluje na vse sklepe, ne samo na stopalo. Za vse pa sta priporočljiva redna telesna dejavnost in razgibavanje.