

## Sarkantyú kezelése gyógytornával

A sarkantyú tulajdonképpen egy meszes kinövés a sarokcsont talpi felszínén, vagy az Achilles ín sarkon tapadó részén. Gyógytornászként sokszor találkozom ezzel a problémával, ahogyan azzal is, hogy a kezelések (ultrahang, injekció) illetve a műtét sem oldja meg a fájdalmas kérdést.

Ennek oka elég egyszerű, azért nem, mert a probléma kialakulását sokszor nem a lokális terület kezelése oldja meg. A betegség kiváltója tulajdonképpen az, hogy a talpi fasciák, inak és szalagok erős terhelésnek vannak kitéve, vagy az Achilles ín feszülése húzza a sarok felőli pontját. Ez gyulladást okoz a csontok felszínén. Ez már önmagában is fájdalmas, de többszörösen bekövetkező, fellobbanó gyulladás már a csontfelszínt és a szöveteket is károsítja. A szervezet úgy próbálja segíteni az adott területet, hogy meszes lerakódással a terhelt részt „bebiztosítja”, a fizikai erőhatásoknak próbálja ezáltal ellenállóbbá tenni. Csakhogy az a kinövés álláskor-járáskor egyre kellemetlenebbé válik. Ha a nyomás a talpon vagy a sarkon fokozódik, akkor az ember legtöbbször orvoshoz fordul, akik a gyulladást injekciós kúrával, vagy a kinövés műtéti eltávolításával orvosolni próbálják a problémát. Ez meg nem is baj, hisz a kezelés akár tünetmentessé is teheti a Páciens, de az ok feltárása nélkül (akárcsak a „bütyök-kérdés”) a tünet együttes újra és újra előjöhethet.

Mozgásterapeutaként az okok feltárása és azok kezelése alapvető igényem, így gyógytornában inkább azt segítem, hogy a Páciens a szerkezeti elváltozások, vagy a rossz testtartás következtében kialakult sarkantyúját örökre elfelejtse.

### Lássuk a testi okokat:

- lúdtalp
- rossz testtartás (hanyag tartás-asszimmetria)
- „sarkonjárás” (a test súlypontját hátra viszi, járáskor pedig a sarkat leüti)
- gyenge alsó végtag
- gyenge talpizmok (gyengeség áll fenn akkor is, ha a talpát feszesnek érzi-megrövidülnek a talpizmok)
- sporttal együtt járó túlterhelés (futás, ugrás, rúgás)

### Kezelési lehetőségek gyógytornával:

- a test helyes tartásának megtanítása (egyenes törzs, megfelelő súlyvonal, szimmetrikus súlyelosztás a 2 lábra)
- az alsó végtagok erősítése (az alsó végtagok fontos szerepet játszanak a teherviselésben, gyengeségük esetén a passzív szerkezetekre tevődik a súly, mint csontok, ízületek, inak, szalagok)
- a talp célzott tornája, a megrövidült izmok nyújtása, majd erősítése
- lúdtalpbetét viselése segítheti a talp terhelhetőségének növelését

Krónikus fájdalom után, amikor a betegség hosszan tartóan fenn állt, és műtéti, vagy gyógyszeres úton sikerült tünetmentességet elérni, akkor is szükséges lehet a gyógytorna. Hosszan tartó fájdalom miatt a testtartás aszimmetrikussá válhatott, a láb a fájdalmas oldalon legyengülhetett.

**Nézzünk néhány alapgyakorlatot ami segítheti a megelőzést, kezelést, vagy utókezelést:**

Először is, hogyan is néz ki ez a helytelen testtartás:



A helyes súlyelosztás megéreztetéséhez instabil eszközön végzett torna segíthet:



Instabil eszközön álláskor a testszimmetria beállítása és tudatosítása, a törzset tartó mélyizmok aktivizálása szükséges, így a szimmetrikus súlyelosztás megtanulása könnyebbé válik, hisz az eszköz mindent „visszajelez”:



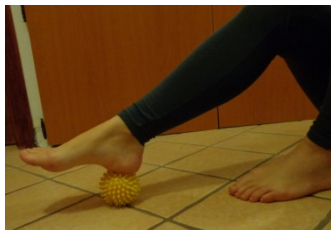
Lábujjak emelése a talajról, vagy támasztól és visszaengedés, a boltozatokat tartó izmokat aktiválják:



Lábujjhegyre emelés terhelés nélkül (tehát állásban nem!) csak akkor végzendő, ha nem okoz fájdalmat:



Láb masszírozása labdával, ha érzékeny a talp akkor sima szivacs labda, ha jól esik akkor tüskés labdával is lehet:



Előre dőlve lábujjhegyre állás is jó gyakorlat lehet, mivel előre dőléskor a vádlinak nem kell olyan nagyon erőlködni a törzs feltolásához. Ez a gyakorlat is csak akkor javasolt, ha nem okoz fájdalmat!



A sarkantyú megelőzése, kezelése és utókezelése nem elhanyagolható feladat! Az állás, járás, helyes testtartás aktivitásunk és mozgásban maradásunk alapvető kritériuma. Talpi fájdalom miatti inaktivitás az egész testre negatív hatással lehet!

Mielőbbi kezelés megkezdését javaslom ilyen esetben!

Aktivításban gazdag szép napokat kívánok mindenkinek!

Pap Andrea – Gyógytorna

[www.holisztikusgyogytorna.hu](http://www.holisztikusgyogytorna.hu)

06-20-426-3732

