

JAK ŻYĆ Z OSTROGAMI?

 American
Heart of Poland
Gruppo San Donato



PRZEWODNIK DLA PACJENTA

www.ahop.pl

— Co to jest ostroga?

Ostroga piętowa to przewlekła choroba powodująca wyrośnięcie kostne (entezofit) na dolnej lub tylnej części pięty, która powoduje silne dolegliwości bólowe w wyniku ww. zmian zwyrodnieniowych będących wynikiem przewlekłego stanu zapalnego i mikrourazów w miejscu przyczepu powięzi podeszwowej lub ścięgna Achillesa do kości piętowej. Entezofity mogą występować w różnych miejscach ciała, w tym na pięcie (ostroga piętowa), łokciu (łokieć tenisisty), kolanie (kolano skoczka) oraz w stawach kręgosłupa.

Jak często występuje ostroga w naszym społeczeństwie?

Ostroga piętowa to jedno z najczęstszych schorzeń stopy, częstość występowania wzrasta z wiekiem, osoby w wieku od 40 do 60 lat są najbardziej narażone na tę chorobę. Schorzenie to występuje również u osób z nadwagą oraz tych, które narażone są na przewlekłe przeciążenia stóp pracując zdecydowanie większość czasu w pozycji stojącej. Noszenie nieodpowiednich butów (zwłaszcza z cienkimi podeszwami, bez amortyzacji) i brak odpowiedniego wsparcia łuku stopy również może zwiększyć ryzyko wystąpienia ostrogi piętowej. Choroba ta występuje częściej u kobiet niż u mężczyzn. Przewlekłe obciążenie stopy prowadzi do nadmiernego napięcia lub mikrourazów w miejscu przyczepu ścięgien i więzadeł do kości piętowej, co powoduje stan zapalny. Organizm, próbując „naprawić” uszkodzenia, odkłada wapń i dodatkową tkankę kostną (entezofit), co prowadzi do powstawania narośli kostnych.



Czy istnieją jakieś czynniki ryzyka, które sprzyjają pojawieniu się ostrogi?

Zidentyfikowanie czynników ryzyka i wczesna interwencja w formie odpowiedniej profilaktyki, ćwiczeń, czy zmiany nawyków (np. dobór właściwego obuwia, kontrola masy ciała) może pomóc w zapobieganiu powstawaniu ostrogi piętowej. Do najczęstszych przyczyn można zaliczyć:

- powtarzające się urazy mechaniczne,
- przewlekłe przeciążenia związane z aktywnością fizyczną lub pracą zawodową,
- płaskostopie lub wysokie sklepienie stopy, szpotawość, koślawość, co powoduje niewłaściwe rozłożenie obciążenia stopy, więzadeł, ścięgien i rozciągnięć w okolicy kości piętowej,
- otyłość i nadwaga,
- choroby zapalne, takie jak zapalenie stawów (np. reumatoidalne zapalenie stawów, zeszywniające zapalenie stawów kręgosłupa),
- zaburzenia metaboliczne (np. cukrzyca, dna moczanowa, zakrzepowe zapalenie żył),
- noszenie butów na wysokim obcasie (takie obuwie powoduje zmianę nacisku jaki wywiera stopa na podłoże).

Jakie objawy towarzyszą ostrogom?

Początkowy przebieg jest bezobjawowy, ostroga może rozwijać się stopniowo co powoduje opóźnianie diagnozy.

Z biegiem czasu następuje zwiększenie bólu pięty, o charakterze ostrym, przeszywającym. Ból występuje po pierwszych krokach rano oraz po dłuższym odpoczynku. „Ból pierwszego kroku” to zjawisko, które może mieć związek ze zrywaniem włókien kolagenowych wytworzonych podczas snu. Objawy często mogą pojawiać się, a następnie ustępować w zależności od aktywności fizycznej i metod leczenia.

Często można zaobserwować zaczerwienienie oraz obrzęk w okolicy pięty.

Uciskanie obszaru pięty może wywoływać uczucie dyskomfortu.

Promieniujący ból może pojawiać się wzdłuż powięzi podeszwowej w kierunku śródstopia i palców. Bolesność nasila się po intensywnej aktywności fizycznej.



Jak wygląda diagnostyka schorzenia?

Diagnostyka schorzenia obejmuje badanie fizykalne i wywiad lekarski. Potwierdzenie obecności ostróg piętowych zazwyczaj odbywa się poprzez badania obrazowe, takie jak rentgenografia, która ukazuje charakterystyczne kostne narośla.

W USG widoczne są zmiany w grubości powięzi, obecność płynu oraz stopień uszkodzenia. Rezonans magnetyczny jest najbardziej dokładnym badaniem, pozwalającym zobrazować ostrogę i zwapnienia, a także rozległość stanu zapalnego w tkankach.

Na czym polega leczenie ostrogi?

Leczenie zachowawcze: obejmuje odpoczynek, unikanie nadmiernych obciążeń stóp, stosowanie wkładek ortopedycznych, odpowiedniego amortyzującego obuwia, fizjoterapię i ćwiczenia rozciągające.

Leczenie farmakologiczne rekomenduje: niesteroidowe leki przeciwzapalne (NLPZ) w celu zmniejszenia bólu i stanu zapalnego.

W niektórych przypadkach może być konieczne leczenie inwazyjne, takie jak zastrzyki z kortykosteroidów lub operacja. Decyzja o przeprowadzeniu operacji ostróg piętowych powinna być podjęta po dokładnej konsultacji z chirurgiem ortopedą, który ocenia indywidualne wskazania i ryzyka. Zabieg usunięcia ostróg piętowych wiąże się z pewnym ryzykiem, w tym: infekcje, krwawienia, uszkodzenia nerwów, nawrót bólu lub ponowne powstanie ostrogi, problemy z gojeniem się rany. Diagnozowanie i leczenie entezofitów może wymagać współpracy z lekarzem ortopedą lub reumatologiem.

Jak zapobiegać nawrotom ostróg?

Życie z ostrogą piętową może być wyzwaniem, ale istnieje kilka strategii, które mogą pomóc w złagodzeniu bólu i poprawie komfortu życia. Oto kilka wskazówek, jak radzić sobie z ostrogą piętową:

1. Odpoczynek i unikanie obciążeń.

Należy unikać długotrwałego stania i chodzenia, zwłaszcza po twardych powierzchniach.

Jeśli to możliwe, warto zmniejszyć intensywność aktywności fizycznej, która wywołuje ból pięty. Zamiast chodzić po górach, można jeździć rowerem, zamiast biegu – stosować marsz z kijkami (nordic walking) w odpowiednim obuwiu i w technice. Pływanie jest doskonałym ćwiczeniem dla osób z ostrogą piętową, ponieważ nie obciąża stóp, a jednocześnie wzmacnia mięśnie całego ciała i poprawia kondycję. Tai Chi to łagodna forma ćwiczeń, która koncentruje się na powolnych, kontrolowanych ruchach, poprawie równowagi i elastyczności. Alternatywą może być kajakerstwo angażujące głównie górną część ciała, minimalizując obciążenie stóp.

2. Odpowiednie obuwie.

Noszenie butów z dobrą amortyzacją może znacznie zmniejszyć ból. Pomocne w uprawianiu sportów czy wykonywaniu codziennej pracy mogą być buty sportowe z grubymi, miękkimi podeszwami. W dedykowanych sklepach można nabyć specjalistyczne wkładki, umożliwiające rozkładanie obciążenia masy ciała na stopę i zmniejszenie nacisku na piętę.

3. Ćwiczenia i rozciąganie.

Regularne ćwiczenia rozciągające powięź podeszwową mogą pomóc w zmniejszeniu napięcia. Przykłady ćwiczeń to:

- rolowanie stopy po butelce z zimną wodą lub na piłeczce tenisowej;
- rozciąganie łydki poprzez stanie na skraju stopnia i opuszczanie pięty w dół;
- inne ćwiczenia mają za cel wzmacnianie mięśni stopy i łydki.

Ćwiczenia wzmacniające mogą pomóc w stabilizacji stopy i zmniejszeniu napięcia na powięzi podeszwowej. Oto przykłady ćwiczeń:

Ćwiczenia wzmacniające mięśnie stopy i łydki	
Podnoszenie pięt	<ul style="list-style-type: none"> - Stań prosto, trzymając się ściany lub oparcia krzesła dla równowagi. - Powoli podnieś się na palcach, unosząc pięty jak najwyżej. - Utrzymaj pozycję przez kilka sekund, a następnie powoli opuść pięty na podłogę. - Powtórz 10-15 razy w 2-3 seriach.
Zginanie palców	<ul style="list-style-type: none"> - Usiądź na krześle, stopy płasko na podłodze. - Połóż mały ręcznik na podłodze przed sobą. - Palcami stóp chwyć ręcznik i przyciągnij go do siebie, zginając palce. - Powtórz 10-15 razy w 2-3 seriach.
Podnoszenie przedmiotów palcami	<ul style="list-style-type: none"> - Usiądź na krześle, stopy płasko na podłodze. - Połóż małe przedmioty, takie jak kamyki lub kulki, przed sobą. - Używając palców stóp, podnieś przedmioty i przenieś je do pojemnika. - Powtórz 10-15 razy w 2-3 seriach.
Rolowanie piłki	<ul style="list-style-type: none"> - Usiądź na krześle, stopy płasko na podłodze. - Połóż małą piłkę (np. piłkę tenisową) pod jedną stopą. - Powoli tocz piłkę do przodu i do tyłu pod stopą przez 1-2 minuty. - Powtórz z drugą stopą.
Ćwiczenia rozciągające mięśnie stopy i łydki	
Rozciąganie ścięgna Achillesa i łydki	<ul style="list-style-type: none"> - Stań twarzą do ściany, opierając dłonie na ścianie na wysokości ramion. - Jedną nogę wysuń do tyłu, utrzymując piętę na podłodze i kolano prosto. - Pochyl się do przodu, zginając przednie kolano, aż poczujesz rozciąganie w tylnej łydce. - Utrzymaj pozycję przez 15-30 sekund. - Powtórz 2-3 razy na każdą nogę.
Rozciąganie powięzi podeszwowej	<ul style="list-style-type: none"> - Usiądź na krześle, jedną nogę załóż na drugą. - Chwyć palce stopy w dłonie i delikatnie pociągnij je w kierunku siebie, rozciągając powięź podeszwową. - Utrzymaj pozycję przez 15-30 sekund. - Powtórz 2-3 razy na każdą stopę.
Rozciąganie z ręcznikiem	<ul style="list-style-type: none"> - Usiądź na podłodze z wyprostowanymi nogami. - Owiń ręcznik wokół przedniej części jednej stopy i delikatnie pociągnij końce ręcznika do siebie, rozciągając powięź podeszwową i łydkę. - Utrzymaj pozycję przez 15-30 sekund. - Powtórz 2-3 razy na każdą stopę.

Ważne jest, aby ćwiczenia wykonywać regularnie i stopniowo zwiększać intensywność. Jeśli pojawia się wątpliwość, należy skonsultować się z fizjoterapeutą, który dostosuje plan ćwiczeń do indywidualnych potrzeb.

4. Leczenie farmakologiczne.

Niesteroidowe leki przeciwzapalne (NLPZ) mogą pomóc w zmniejszeniu bólu i stanu zapalnego. Przed stosowaniem leków należy skonsultować się z lekarzem, w celu dobrania dawki leku.

5. Terapie fizyczne.

Specjalista fizjoterapii może zalecić indywidualny program ćwiczeń i technik masażu, które mogą przynieść ulgę.

Lekarz może zlecić ultradźwięki, jonoforezę i laseroterapie. Te metody mogą pomóc w redukcji bólu i stanu zapalnego. Stosowanie zimnych okładów na piętę przez 15-20 minut kilka razy dziennie również może zmniejszyć ból i obrzęk. Terapia falą uderzeniową pomaga w stymulacji procesu gojenia się tkanki.

7. Kontrola wagi.

Utrata nadwagi może zmniejszyć obciążenie stóp i zmniejszyć ból związany z ostrogą piętową.

8. Leczenie inwazyjne.

Gdy zapalenie rozciągną przejdzie w stan przewlekły można wdrożyć do leczenia dodatkowo suchą igłoterapię oraz iniekcje z osocza bogatopłytkowego.

W przypadku ciężkiego bólu lekarz może zalecić zastrzyki z kortykosteroidów, które mogą przynieść tymczasową ulgę.

Jeśli inne metody zawiodą, operacja usunięcia ostrogi piętowej może być ostatecznym rozwiązaniem.

9. Unikanie prowokujących czynników.

Stosowanie ciepłych okładów przed aktywnością fizyczną i zimnych po jej zakończeniu może pomóc w kontrolowaniu bólu.

10. Zmiana stylu życia.

Należy unikać nadmiernego spożywania alkoholu oraz palenia papierosów, gdyż czynniki te negatywnie wpływają na stawy i ogólną kondycję organizmu. Picie odpowiedniej ilości wody jest kluczowe dla utrzymania zdrowia stawów. Bardzo ważne jest spożywanie owoców i warzyw, ponieważ pomagają one w redukcji stanu zapalnego. Można stosować standaryzowane suplementy wzmacniające kości czy witaminę B5.

11. Regularne wizyty kontrolne.

Regularne wizyty kontrolne w przypadku ostrogi piętowej są istotne dla monitorowania postępów leczenia i oceny stanu zdrowia stopy. Na podstawie oceny postępów leczenia lekarz może zdecydować o wprowadzeniu lub zmianie leków czy też dostosowaniu terapii fizycznej.

W trakcie wizyt kontrolnych ważne są rady udzielane przez pielęgniarkę, dietetyka i fizjoterapeutę dotyczące zmiany nawyków żywieniowych, wyboru odpowiedniego obuwia czy rehabilitacji.

Większości pacjentów z ostrogą piętową poprawia się jakość życia dzięki wprowadzeniu zmian stylu, diety, obuwia, rehabilitacji czy też odpowiedniej farmakoterapii. Wszystkie te aspekty leczenia są ze sobą powiązane i ich zastosowanie może znacząco zwiększyć szansę na skuteczne zmniejszenie bólu i osiągnięcie długoterminowego wyleczenia. Dlatego właściwe zrozumienie i wdrożenie wszystkich metod jest ważne dla skutecznego zarządzania tą chorobą.

Materiał ten ma charakter wyłącznie edukacyjny i nie może zastąpić porady lekarskiej, diagnozy ani indywidualnej konsultacji z lekarzem, pielęgniarką, rehabilitantem, farmaceutą lub innym wykwalifikowanym personelem medycznym. W przypadku jakichkolwiek pytań dotyczących zdrowia, objawów lub leczenia, należy zawsze skonsultować się z odpowiednim specjalistą medycznym.

Opracowanie:

mgr Anna Serwecińska, konsultacja: mgr Jolanta Czerwińska, dr n. med. Wojciech Sakiewicz

Bibliografia:

1. Dega W.: *Ortopedia i Rehabilitacja*, PZWL, 2022.

2. Czorny Z.: *Sonographic and histological appearance of heel enthesopathy, what the „heel spurs” really are and what are their consequences*. *J Orthop Trauma Surg Rel Res* 2010.

Ten dokument jest własnością AMERICAN HEART OF POLAND SA. Wszelkie prawa zastrzeżone. Niedozwolone jest rozpowszechnianie, kopiowanie, modyfikowanie ani udostępnianie pliku bez uprzedniej zgody AMERICAN HEART OF POLAND SA.