

جراحی با سرما برای رهایی از درد پاشنه

◀ دکتر شیرین میرزازاده

درد پاشنه پا، یک بیماری شایع در بین مراجعه کنندگان به مطب متخصصین ارتوپدی (متخصصین بیماری‌های پا) است. نتایج مطالعه‌ای که در اواخر سال ۲۰۰۹، میلادی در نشریه بین‌المللی پا و زانو به چاپ رسیده است، نشان می‌دهد که ۱۰ درصد از جمعیت عمومی هر جامعه در طول زندگی خود درد پاشنه را تجربه می‌کنند. درد مزمن پاشنه در گروه سنی ۴۰ الی ۶۰ سال شایع‌تر از سایرین است؛ هرچند که خردسالان و سالمندان هم کم و بیش از این عارضه شکایت دارند. درد مزمن پاشنه اثرات منفی زیادی بر سلامت پا و در کل روی کیفیت زندگی فرد دارد. متأسفانه با وجود شیوع بالای درد مزمن پاشنه پا در جوامع مختلف، هنوز درمان قطعی و صد در صد برای آن به اثبات نرسیده است. بر اساس نظر متخصصین ارتوپدی پا، گیر افتادن رشته‌های عصبی و تحت فشار قرار گرفتن آنها مطرح‌ترین علت درد مزمن پاشنه است. اخیراً جراحی با سرما (کرایوسرجری) یا سرما درمانی یا قطع عصب با استفاده از سرما، برای تسکین درد پاشنه و کف پا مورد استفاده قرار می‌گیرد. در این مقاله، به اختصار به معرفی این روش و بررسی اثربخشی آن می‌پردازیم.

درد پاشنه و کف پا

شایع‌ترین علت ایجادکننده درد کف پا، التهاب نوعی بافت همبند است که در این ناحیه قرار گرفته و در اصطلاح آناتومی به آن فاشیا گفته می‌شود. امروزه محققان معتقدند که درد پاشنه پا که با التهاب بافت‌های این قسمت و تورم همراه است، در صورت درمان نشدن به یک مشکل جدی تبدیل می‌شود. اضافه وزن و ایستادن و یا پیاده روی مفرط می‌تواند عامل این عارضه باشد و اولین نشانه آن زمانی بروز می‌کند که بعد از بیدار شدن از خواب فرد قصد بلند شدن از تختخواب را دارد. درد ممکن است در یک محل مشخص احساس نشود. ممکن است درد در زیر پاشنه، پشت پا یا در میج پا باشد. اما اگر درد به قسمت جلوی پا، پنجه‌ها یا به ساق پا انتشار پیدا کند ممکن است آسیب نخاع مطرح باشد. همان طور که ذکر شد، درد در اوایل صبح و با گذاشتن پا روی زمین بدتر و پس از یک دوره استراحت بهتر می‌شود. همچنین معمولاً در طول روز و با حرکت بیشتر پاها درد بهتر می‌شود.

اگر التهاب غلاف کف پای درمان نشود می‌تواند (به دلیل درد، فرد از درست راه رفتن ناتوان شود) به مشکلات جدی‌تر پا، ران، لگن

و حتی پشت منتهی شود. بنابراین باید حتماً به دنبال درمان درد پاشنه یا کف پای خود باشید. در مراحل اولیه، استراحت دادن به پا التهاب را تا حدودی برطرف می‌کند. توصیه می‌شود که محل درد را دو یا سه مرتبه در طول روز به مدت بیست دقیقه با یخ بپوشانید و حرکات کششی را روی تاندون آشیل و کف پا اعمال کنید. حرکات کششی مربوط به کف پا باید صبح‌ها و قبل از خروج از تختخواب صورت گیرد و در ماه اول برای چهار الی پنج مرتبه در روز تکرار شود. اما در مورد تاندون آشیل، حرکات کششی باید دو مرتبه صبح و عصر انجام شود. لازم به ذکر است که عواملی نظیر سن بالای ۴۰ سال، اضافه وزن، بی‌حرکی فرد، کاهش حرکات رو به بالای میج پا، راه رفتن مکرر روی سطوح سخت، به پا کردن طولانی مدت کفش تخت خطر ابتلا به دردهای پاشنه و کف پا را افزایش می‌دهند. شواهد کافی مبنی بر ارتباط شغل با التهاب بافت هم بند کف پا (فاشییت پلنتار) وجود ندارد و نمی‌توان آن را یک آسیب شغلی دانست.

درمان درد پاشنه با سرما

جراحی با سرما (کرایوسرجری) یک روش

درمان درد است که از انجماد موضعی برای از بین بردن رشته عصبی تحریک شده استفاده می‌کند. از این روش برای درمان موضعی برخی از انواع سرطان و از بین بردن سلول‌های پوستی غیرطبیعی نیز استفاده می‌شود. به طور کلی جراحی با سرما برای درمان بیماری‌های اعصاب پا، تومور مورتون، درد پاشنه، التهاب مفاصل ناحیه پا و نیز دردهای عمومی ناحیه پا و زانو کاربرد دارد.

در این روش میله‌ای مخصوص را در منطقه نزدیک رشته عصبی دردناک وارد پوست می‌کنند. سپس دمای میله به حد انجماد رسانده می‌شود. انجماد، رشته عصبی را غیرفعال می‌کند و در نتیجه درد از بین می‌رود. به اعتقاد بسیاری از پزشکان این روش درمانی، موثر و در عین حال بی‌خطر است. به علاوه، جراحی با سرما (کرایوسرجری) یا سرما درمانی یا قطع عصب با استفاده از سرما، بی‌خطرترین روش مورد تایید سازمان غذا و داروی آمریکا برای تسکین درد و مشکلات رشته‌های اعصاب ناحیه پا است. این جراحی، تحت بی‌حسی موضعی و با ایجاد یک شکاف پوستی بسیار کوچک انجام می‌شود که حتی نیاز به بخیه هم ندارد. کل این



● **سرما درمانی یا قطع عصب با استفاده از سرما، بی خطرترین روش مورد تایید سازمان غذا و داروی آمریکا برای تسکین درد و مشکلات رشته‌های اعصاب ناحیه پا است.**

● **جراحی با سرما (کرایوسرجری)، تحت بی‌حسی موضعی و با ایجاد یک شکاف پوستی بسیار کوچک انجام می‌شود.**

● **اگر التهاب غلاف کف پای درمان نشود ممکن است به مشکلات جدی‌تر پا، ران، لگن و حتی ستون مهره‌ها منتهی شود.**

آیا می‌دانید که محققان درد پاشنه پا و بالا بودن میزان کلسترول خون (جربی بد) را با یکدیگر مرتبط دانسته‌اند؟

به گزارش رویترز، درد پاشنه و میچ پا می‌تواند نشانه‌ای از وجود افزایش وراثتی کلسترول باشد که یک عامل شناخته شده در ابتلا به بیماری قلبی است. اگر ارتباط میان درد تاندون آشیل (زردپی قوزک پا) و افزایش کلسترول ارثی ثابت شود، می‌تواند به تشخیص زودتر این اختلال کمک کند افزایش وراثتی کلسترول، شایع‌ترین اختلال ژنتیکی در اروپا است و یک نفر از هر ۵۰۰ آمریکایی نیز به آن دچار است. این اختلال مربوط به جهش ژن کنترل‌کننده حذف کلسترول از جریان خون است. سطوح کلسترول از زمان تولد دوبرابر میزان طبیعی آن می‌شود که در صورت عدم درمان، به بیماری عروق کرونر در اوایل زندگی منجر می‌شود. بنابراین تشخیص زود هنگام و درمان اهمیت زیادی دارد. در صورت عدم افزایش وراثتی کلسترول، کلسترول نه تنها در عروق بلکه در قسمت‌های خاص تاندون‌ها نیز رسوب می‌کند. این وضعیت باعث تورم و التهاب دردناک تاندون آشیل می‌شود. مطالعات نشان داده‌اند که طولانی شدن درد تاندون آشیل در بیماران مبتلا به افزایش وراثتی کلسترول، شش برابر افراد عادی است بنابراین توصیه محققان این است که اگر فردی با شکایت درد تاندون آشیل به پزشک مراجعه کرد، باید از طریق آزمایش خون سطح کلسترول خون وی مورد بررسی قرار گیرد.

منبع: نشریه انجمن ارتوپدی پا و میچ آمریکا

بیش از نیمی از بیماران که از این روش برای درمان درد پاشنه و کف پای آنان استفاده شده بود پس از یک سال دیگر هیچ دردی را در این ناحیه تجربه نکردند و ۹۰ درصد از آنها فقط بین یک تا چهار مرتبه در طی یک سال درد پاشنه داشته‌اند. در آسیب‌های ورزشی هم از یخ برای کاهش درد و التهاب استفاده می‌شود. سرما باعث انقباض عروق خونی و در نتیجه کاهش التهاب می‌شود. اما اثر سرما بر اعصاب، بی‌حسی است.

فواید جراحی با سرما

از فواید سرما درمانی پا می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- بدون درد است. برای انجام آن بی‌حسی موضعی کافی است.
- کمترین خطر آسیب را دارد.
- نیازی به بستری بیمارستانی نیست و در مطب خصوصی پزشک یا مراکز سرپایی نیز قابل انجام هستند.
- می‌توان در همان روزی که جراحی روی پا انجام می‌شود، راه رفت.
- نیازی به استراحت طولانی پس از جراحی‌های پا و بستری ندارد و فرد به سرعت به زندگی طبیعی خود بر می‌گردد.
- نیاز به مصرف داروهای ضد درد را که عوارض مختلفی دارند را کاهش می‌دهد.
- فرد می‌تواند پس از سرما درمانی دوباره پوشیدن کفش‌های پاشنه بلند و صندل را بدون درد تجربه کند.

به هر حال؛ روش‌های دیگری هم برای کنار آمدن با درد پاشنه وجود دارند. نرمش‌های ملایم، استفاده از داروهای ضد التهاب، فیزیوتراپی، استفاده از کفی‌های کفش ویژه درد پاشنه، تزریق کورتون و اورترزا.

روند می‌تواند فقط پانزده دقیقه زمان لازم داشته باشد. مهمترین نکته در موفقیت روش جراحی با سرما، پیدا کردن درست محل درد است. پزشک شما این کار را با لمس دقیق پاشنه و علامت‌گذاری دردناک‌ترین نقطه با ماژیک جراحی انجام می‌دهد. اگر چند نقطه درد در پاشنه وجود داشته باشد، همه آنها علامت‌گذاری می‌شوند. سپس میله مخصوص جراحی با سرما، قسمت مرکزی دردناک‌ترین بخش پاشنه پا را هدف قرار خواهد داد.

معمولاً وقتی سایر روش‌های درمانی ذکر شده در تسکین درد بی‌اثرند، این روش توصیه می‌شود.

تاریخچه سرما درمانی

از زمان‌های قدیم استفاده از روش سرد کردن منطقه دردناک با هدف بی‌حس کردن آن رواج داشته است. به عنوان مثال، بقراط نوشته‌هایی در مورد فواید قرار دادن برف و یخ روی موضع دردناک از خود بجای گذاشته است و نیز از سرد کردن برای بی‌حس کردن پا در مواردی که قطع عضو اجتناب‌ناپذیر بوده است - به خصوص در زمان جنگ - استفاده می‌شده است. بنابراین روش جراحی با سرما (کرایوسرجری) هر چند که آوازه‌ای تازه یافته است، چندان جدید هم نیست. اما کاربرد دماهای زیر انجماد با مقاصد درمانی توسط جیمز آرنوت معرفی شد. وی از مخلوط نمک و یخ برای منجمد کردن بافت سرطانی با هدف کوچک کردن اندازه تومور و کاهش درد استفاده کرد. ساخت سوزن‌ها و میله‌های ویژه، امکان جراحی با سرما را فراهم کرد. این تکنیک اولین بار در سال ۱۹۷۶، توسط لیود معرفی شد و پس از آن توسط متخصصان در تمامی شاخه‌های پزشکی مورد استفاده قرار گرفت. در زمینه طب زانو و پا، ابتدا از جراحی با سرما برای درمان تومور مورتون استفاده شد.

