**Chůze jako po střepech? Bolavé paty ukazují na vadné držení těla**

**PRAHA, 16. ŘÍJEN 2024 –** **„Plantární fasciitis“ či „calcar calcanei“ nebo lidově „patní ostruha“ patří k rozšířeným ortopedickým problémům. Během života postihne 10 až 15 procent populace. Bodavá bolest paty se objeví náhle, jen tak ale nezmizí. Jak svým chodidlům ulevit a kdy vyhledat odbornou pomoc?**

Podle americké podiatrické asociace (APMA) platí patní ostruha za nejčastější příčinu bolesti paty, která se každoročně projeví u dvou milionů Američanů. V Česku odborníci odhadují tisíce pacientů, problém se dotýká každého desátého čtyřicátníka až šedesátníka.

„Patní ostruha je jedním z nejčastějších problémů, které přivádějí klienty do našich ordinací. Nejvíc zasahuje lidi ve středním věku, ale běžní jsou i třicátníci, kteří si problémy přivodí špatnou obuví nebo amatérským běháním na tvrdých površích. Ostruha je důsledkem přetížení svalů i jiných měkkých tkání v chodidle s následkem zánětlivého onemocnění plantární fascie. Pokud tyto tkáně setrvale přetěžujeme, zvýšený tah svalů chodidla způsobí, že na přechodu jejich šlachy na patní kost dojde k nárůstu patní kosti, tzv. patní ostruze. A zároveň se přetížená plantární fascie dostane do zánětu nebakteriálního původu. Patní ostruha sama o sobě nebolí. Bolestivá je fascie chodidla s ischemickým zánětem,“ uvedla Iva Bílková, vedoucí fyzioterapeutka FYZIOkliniky.

Problém může vznikat skrytě i několik let, než se projeví náhlou bolestí paty. Ohroženy jsou především pracovníci ve fyzicky náročných profesích, ale také například řemeslníci, učitelé, číšníci nebo letušky, kde je třeba být neustále na nohách. Největší skupinu tvoří podle zkušeností fyzioterapeutky lidé s nadváhou a také sportovci. „Kvůli setrvalému zatížení vazivového aparátu nohy v oblasti úponů na patní kost se u těchto lidí riziko vzniku patní ostruhy zvyšuje. Prvním příznakem rozvinutého zánětu měkkých struktur je bolest paty a jejího blízkého okolí. Pacienti to často popisují, jako by šlapali po střepech. Pichlavá bolest paty při každém kroku, citlivost chodidel na dotek a bolestivost i v klidovém stavu bývají zřejmé signály zánětu, respektive už vytvořené patní ostruhy. Zánět se přitom může rozšířit do okolních svalů a přeneseně způsobovat bolest i v jiných místech, například v přední části chodidla, v nártu či vystřelovat do úponu Achillovy šlachy,“ popsala Iva Bílková.

Účinnou prevencí proti přetížení měkkých struktur chodidla jsou pravidelné masáže nohou, relaxační koupele nebo protahování svalů lýtka a chodidla. „Lidé, kteří v zaměstnání celý den stojí nebo chodí, by měli určitě používat gelové či pěnové stélky do bot, tlumící nárazy paty do podložky, a věnovat péči o chodidla zvýšenou pozornost. Užitečnou pomůckou je tzv. ježek, masážní míček s bodlinkami, nebo obyčejný molitanový míček, s nimiž je možné si nohy masírovat i večer u televize, při čištění zubů a podobně, příjemné je i hnětení chodidla prsty rukou nebo gumový kobereček s bodlinkami, na němž můžete stát při vaření v kuchyni. Na uvolnění napjatých svalů a zvýšení prokrvení postižených míst výborně fungují teplé obklady. Dokonce i při rozvinutých bolestech paty s akutním zánětem ischemického původu můžete využít teplých zábalů, které prokrví a zvýší metabolismus tkáně, což urychlí regeneraci a ústup bolesti,“ sdělila Iva Bílková.

S počínajícími bolestmi je vhodné obrátit se na odborníka – ortopeda nebo fyzioterapeuta. Rentgen není nutný. Průkaznější bývá vyšetření na diagnostickém ultrazvuku, které odhalí nejen kostní výrůstek, ale i zánět tkání ještě bez průkazu patní ostruhy. Zkušený fyzioterapeut by měl umět pacientovi vysvětlit, proč právě u něj patní ostruha vznikla a jaká režimová opatření je třeba dodržovat, aby se zánět vyléčil a nevrátil. „Máme mnoho zkušeností s pacienty, kteří přicházejí frustrovaní po neúspěšné konvenční léčbě a s opakovanými recidivami problémů. Absolvovali například lékařem předepsanou laserovou terapii nebo magnetoterapii, ovšem nikdo s nimi neřešil příčinu problému. Patní ostruha nevzniká náhodně, ale v důsledku dlouhodobého přetěžování měkkých tkání. A i když se projevuje na koncové části těla, její základ může být skrytý ve vadném držení bederní páteře, které ovlivňuje souhru níže uložených svalových skupin. Tyto souvislosti by měl fyzioterapeut odhalit a zahrnout do manuální terapie,“ poukázala Iva Bílková.

Konvenční metody léčí patní ostruhy pomocí mastí, tablet a injekčních obstřiků s obsahem kortikoidů. Kortikoidy však podle fyzioterapeutky omezují výživu měkkých tkání a jejich prokrvení, způsobují vysušování tkáně, urychlují vznik artrózy a způsobují větší křehkost vazů a šlach. „Předepsaná analgetika v podobě mastí a tablet sice snižují bolestivost, ale neřeší jádro vzniku bolesti. Existují varianty fyzikální léčby, například RTG ozáření, které způsobí rozpad kostní tkáně, ale ionizační záření ve vysokých dávkách nepovažuji za zdravý způsob léčby. Zároveň se mezi nedostatečně informovanými odborníky drží mylná představa, že terapie fokusovanou rázovou vlnou patní ostruhu léčí rozdrcením již vzniklého kalcifikátu, ale to není pravda. Principem rázové vlny je odstranění zánětu, který tento útvar obklopuje a způsobuje nepříjemnou bolest. Manuální fyzioterapie s aplikací fokusované rázové vlny umožňuje zvýšit prokrvení a tím také dostat přirozené hojivé látky do poškozené tkáně. Nedílnou součástí úspěšné léčby je však také spolupráce pacienta, který změní obuv a doma se sám věnuje doporučeným cvikům a prohřívání,“ přiblížila Iva Bílková.

**KONTAKT PRO MÉDIA:**

**Mgr. Eliška Crkovská\_mediální konzultant**

****

**+420 605 218 549,** [**eliska@pearmedia.cz**](mailto:eliska@pearmedia.cz)

**FYZIOklinika,** [**www.FYZIOklinika.cz**](http://www.FYZIOklinika.cz)

Je nestátní zdravotnické zařízení zaměřené na prevenci a léčbu bolestivých stavů pohybového aparátu. FYZIOklinika do české praxe uvedla nový koncept služeb FYZIOterapie All-Inclusive a FOKUS All-Inclusive – kombinaci dostupných metod, od ultrazvukové diagnostiky přes manuální fyzioterapii po využití radiálních nebo fokusovaných rázových vln, v rámci jedné komplexní návštěvy klienta, a koncept masáží FYZIOpress, který kombinuje hloubkové tlakové masáže, protahovací prvky a techniky inspirované fyzioterapií. Označení „fyzioklinika" je registrovanou ochrannou známkou společnosti FYZIOklinika s. r. o.

V oblasti fyzikální terapie je FYZIOklinika největším centrem pro léčbu rázovou vlnou v ČR a řadí se mezi největší pracoviště na světě. Získala prestižní ocenění Firma roku 2017 v regionu Praha a umístila se na druhém místě v celostátní soutěži Ordinace roku 2017 v kategorii Rehabilitační ordinace. Dosud pomohla od bolesti více než 40 tisícům klientů. Spravuje největší databázi videonávodů na FYZIOcvičení v ČR, kterou neustále rozšiřuje a zveřejňuje na svém webu. V dubnu 2018 složila vedoucí fyzioterapeutka FYZIOkliniky Mgr. Iva Bílková, Cert. MDT, mezinárodní zkoušku na McKenzie Institute International a jako jedna z mála Čechů získala tuto akreditaci. Od roku 2023 nabízí FYZIOklinika také terénní sociální služby pro seniory a další zranitelné skupiny obyvatel.