

דורבן / Plantar Fasciitis

אם הצעדים הראשונים בבוקר גורמים לך כאב בעקב ייתכן שהסיבה היא דורבן.

מצב זה שכיח יותר אצל נשים, אנשים העומדים זמן ממושך על משטחים נוקשים, הליכה מרובה, ריצה ובעלי כף רגל שטוחה / קשת גבוהה. הכאב מתאפיין לרוב בכך שהכאב הוא מרבי לאחר שינה או לאחר ישיבה ממושכת ולאחר (ולרוב לא בעת) פעילות גופנית.

לעיתים הכאב הוא בתחתית העקב בלבד אך לעיתים הכאב מתפשט לאזור הקשת או לחלק האחורי של העקב.

כאבים בעקב היא תלונה שכיחה ביותר, ולמרות שהכאב מיוחס לבליטת עצם הנראית בצילומי רנטגן (במידה ועושים צילום) זו אינה הסיבה לכאב במרבית המקרים. מקור הכאב בקרעים מיקרוסקופים ברצועה הממוקמת לאורך תחתית כף הרגל (plantar fascia) דבר הגורם לתגובה דלקתית של רקמה זו. רקמה זו היא רקמת חיבור קשיחה המחברת את העקב אל בסיס האצבעות, ומעניקה תמיכה לכף הרגל בעת עמידה ותנועה.

מדובר בבעיה שבמרבית המקרים חולפת באופן עצמוני אך זו בעיה טורדנית ביותר שלעיתים נמשכת אף חודשים רבים עד שחולפת. בהעדר טיפול, הכאב יכול להגביל בביצוע פעילות גופנית, ואף לגרום לכאבי ברכיים, ירך וגב בשל הפרעה להליכה.

הטיפול הוא בעיקרו טיפול שמרני.

עיקרי הטיפול הם:

1. **מתיחות** כדי למנוע הצטלקות והתכווצות הרקמה והפחתת העומס המכני. עיסוי מקומי ובשרירי הסובכים.

2. מדרסים עם מקטע רך במיוחד באזור הרגיש ליצירת "ריפוד" תחת העקב

3. יש להימנע מללכת ברגליים יחפות על משטחים קשים

4. טיפול בנוגדי דלקת (כדורים, זריקה)

הטיפול במתיחות של רקמת תחתית כף הרגל ושל גיד אכילס הוא העיקר ויש לבצען 5 פעמים ביום.

לעיתים כשטיפול במתיחות ובמדרסים לא מביא להקלה הצפויה ניתן לטפל בעזרת זריקות מקומיות של קורטיזון (סטרואידים) או פלזמה עשירת טסיות (PRP).

טיפולים נוספים

קיימים מספר טיפולים נוספים שיעילותם טרם הוכחה באופן מוחלט.

טיפול בגלי הלם

טיפול ניתוחי (טיפול זה הינו שנוי במחלוקת וקיימים בו סיבוכים רבים ולפיכך יש הממליצים להימנע מטיפול ניתוחי)

דוגמה לתרגילי מתיחות - לתרגול עצמי:

תרגיל 1: נשענים על הקיר רגל אחת מאחורי השניה כשהברך ברגל האחורית ישרה וברגל הקדמית כפופה. העקב ברגל האחורית צריך להיות מונח היטב על הקרקע. מרגישים את המתיחה בשרירי הסובך (שוק) וסופרים עד 10. יש לחזור על פעולה זו כ- 5 פעמים לכל רגל.



תרגיל 2: יושבים בסיכול רגליים ומותחים את אצבעות כף הרגל לאחור ומחזיקים בתנוחה זו כ 10 שניות. יש לחזור על פעולה כ 5 פעמים לכל רגל.

