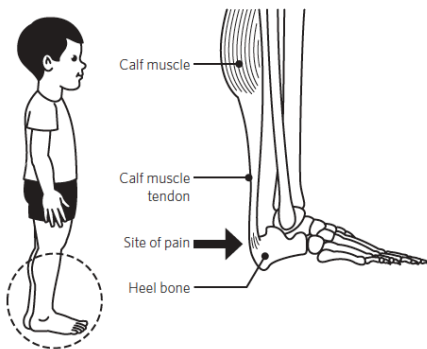


כאבים בעקב בילדים - מחלת Sever's - Calcaneal Apophysitis

זוהי למעשה הסיבה השכיחה ביותר לכאב עקב בילדים ומתבגרים צעירים. הגורם הוא עומס יתר על לוחית הגדילה בעצם העקב, ולרוב זה נפוץ בילדים פעילים גופנית (בשכיחות גבוהה בענפי ספורט המערבים קפיצות וריצות כדוגמת כדורסל, כדורגל, אקרובטיקה/התעמלות קרקע...)

היכן ולמה כואב?

לוחית הצמיחה (calcaneal apophysis) היא מרכז גדילה בעצם העקב, בסמוך אליה מתחברים גיד האכילס ורצועת תחתית כף הרגל (plantar fascia). הלוחית מופיעה בגיל 6-7 ולרוב "מתבגרת" והופכת לעצם סביב גיל 12-14.



עומס חוזר ונשנה על גיד אכילס, כף הרגל או עומס ישיר על אזור הלוחית, יגרום לגירוי הלוחית, המתבטא בכאב. מצב זה ידוע בשם Sever's disease. אולם, כיוון שלא מדובר "במחלה" של ממש, המינוח המועדף הוא Calcaneal Apophysitis = דלקת (לא זיהומית) של לוחית הצמיחה בעצם העקב.

סימפטומים

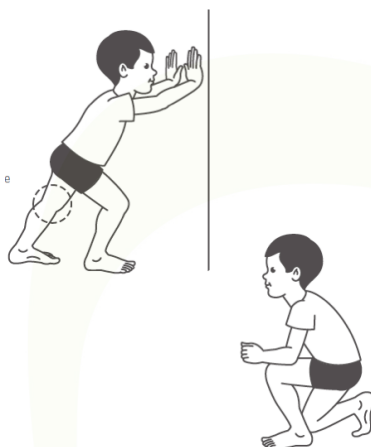
לרוב בספורטאי/ת צעירים יתפתח כאב הדרגתי בעת פעילות גופנית הכאב לרוב אינו מלווה בנפיחות או ממצא חיצוני. בדרך כלל הכאב מחמיר בעת הפעילות הגופנית או לאחריה, ומוקל במנוחה. בעת פעילות גופנית עם אימפקט נמוך (שחייה, אופניים וכיו"ב) לרוב אין כאבים.

בדיקות:

לפי שיקול דעת רפואי, יש מקום לבצע בירור הדמייתי. בצילום הרנטגן נוכל לעיתים לשלול סיבות אחרות לכאב עקב (שבר מאמץ לדוג'). הצילום לא נועד לאבחנת Sever's.

טיפול

- ראשית יש לזכור כי זה מצב זמני, והבעיה לרוב חולפת עם הזמן (בנות 12-13, בנים 13-14)
- מנוחה ושינוי אופי פעילות (הפחתת פעילות high impact וחלופות אחרות על מנת לשמור על כושר קרדיו-וסוקלרי)
- קירור (קומפרסים קרים 20דק' פעם בשעה) לאחר פעילות גופנית או בהתלקחות הכאב
- שימוש בנוגדי דלקת (נורופן/וולטרן וכיו"ב) לפי צורך, ובהעדר התווית נגד
- פיזיותרפיה ותרגילי מתיחה (בעיקר של שרירי הסובכים)
- הגנה על העקב
- נעל עם סוליה מרופדת / עקבי סיליקון / מדרסים



חזרה לפעילות בעצימות גבוהה - בהדרגה!!!