

Patní ostruha: Jak na bolest - rada starého praktika

Malou mořskou vílu bolel každý krok, jakoby chodila po ostrých nožích. Podobně trpíte, pokud máte ostruhu patní kosti.

Bolí strašně, i když není vidět: **Výrůstek** vzadu nad patou, kde končí bota, to obvykle není ta "pravá" **ostruha**, to bývá spíš problém Achillovy šlachy. **Skutečná ostruha** roste většinou dovnitř jako malý krápník, takže při každém kroku došlápnete na ostrou kostěnou jehličku.



Patní ostruha je důsledkem zánětu

Tyto problémy s patami nejsou způsobené otlakem nebo špatnou botou, jak si lidé často myslí. Jde o **degenerativní a zánětlivé onemocnění**. Tento problém trápí až 15 % naší populace a důvěrně jej znají i třicátníci, protože se často objeví jako následek sportu nebo vysokých podpatků.

Bolest doprovázející patní ostruhu je způsobená **usazováním vápenitých solí do šlachy**. Jde o důsledek zánětu (obvykle z přetěžování, což mohou být i prudké dopady při sportech). Při něm zvápenatí šlacha na plosce nohy. Říká se jí povázka a vybíhá od patní kosti dopředu k jednotlivým prstům. Jako pružná "gumička" spojuje patu a prsty a podporuje svaly a klenbu chodidla. Bolest při **našlápnutí na kostěný trn** je úporná a kromě pat zasahuje **celou oblast nožní klenby**.

Paty léčí rentgen a další metody

Pokud vám už nezabere kostivalová mast ani gelové vložky pod patami, vydaté se nejspíš k lékaři. Doktor vám obvykle předepíše léčbu ultrazvukem, magnetoterapií, obstríky či lokální aplikací kortikoidů do bolestivého místa - což bolí také, ale jen v danou chvíli, a pak pomáhá. Jenže co s tím, když se bolest vrátí i poté, což je velmi častý případ?

Skvělé výsledky přináší terapeutický **RTG ozařovač Gulmay**. Radioterapie je velice účinná metoda k léčení některých chorob pohybového aparátu. Nejčastěji se používá k léčbě patní ostruhu, ale lze ozařovat i další bolestivé lokalizace, například tenisový či golfový loket, bolestivé artrózy velkých kloubů jako artrózy kolen, kyčelního nebo ramenního kloubu, ozařování se dá použít i k léčbě jiných lékařských indikací," říká **MUDr. Radek Zapletal** z Onkologické kliniky Thomayerovy nemocnice. Faktem však je, že ulevuje od bolesti, ale **samotný problém neřeší**.

Bolest trvá dva roky

Rázněji s ním dokáže zatočit **rázová vlna**, která je založená na přenosu mechanické energie do postižené tkáně. Tam jednak tlumí bolest, a jednak hojí.

Zvýšené prokrvení v ošetřené tkáni zrychlí látkovou přeměnu, čímž může dojít k **rozpuštění vápenitých solí** uložených ve šlachách.

Jak naznačují mnoho internetové diskuse a nejen ty, bohužel ani tento prostředek nebývá stoprocentní. Útěchou pak může být **rada starého praktika: Vydržet!** Nejdéle do dvou let (a za pomoci protizánětlivých léků a léků proti bolesti) zánět ustoupí. Především však se okolní "maso" přizpůsobí kostěnému výrůstku a noha přestane tak šíleně bolet. (Vyzkoušeno a potvrzeno v osobní praxi).

Doporučujeme: 5 jídel proti bolesti

Třešně

Extrakt z třešní je při zklidňování zánětu **desetkrát účinnější než aspirin**. Požadovaný účinek mají už pouhé dvě čajové lžičky koncentrované šťávy denně, zjistil profesor přírodních produktů a chemie na Michiganské státní univerzitě Muraleedharan Nair, PhD. Podobné účinky mají mít také **sladké třešně** a **mnohé bobuloviny** - ostružiny, maliny, borůvky i jahody.



Hřebíček

Silným přírodním anestetikem je také další běžné domácí koření - hřebíček. Pomáhá **na bolesti zubů a sliznic** v ústech a působí také antisepticky a dezinfikuje. Podobně účinkuje také **šalvěj**.



Celer

V celeru a jeho semenech nalezneme více než 20 různých protizánětlivých látek. Především apigenin, který má silné účinky proti zánětům. Přidávejte celerová semena do polévek, dušených pokrmů a jako náhražku soli do různých receptů na vaření, radí například **James Duke, Ph.D.**, autor knihy **The Green Pharmacy**.



Mořské ryby

Konzumace ryb či potravinových doplňků s rybím tukem snižuje zánět a bolest, **především u zánětu kloubů**. Tučné ryby obsahují omega 3 mastné kyseliny, které působí tuk protizánětlivě. V těle se totiž přeměňují na látky, **podobné hormonům**, které snižují záněty i bolest. Rybí tuk působí také na **imunitní systém**. Snižuje totiž o 40-50 % produkci **cytokininů**, které způsobují destrukci kloubů.



Sója

Sója obsahuje skupinu **isoflavonů** a rostlinný hormon se silnými protizánětlivými účinky. Pomáhá tím snížit riziko osteoartrózy a dalších nemocí kloubů. Pacienti s osteoartritidou, kteří konzumovali 40 g sójového proteinu denně po dobu tří měsíců, vykázali zlepšení **nemoci o celých 30 %**.



Autor: Profimedia.cz

Zdroj: <http://zena.centrum.cz/zdravi/domaci-lekar/clanek.phtml?id=786757>