О лечении пяточной шпоры йодом

Пяточная шпора (ПШ) способна омрачить жизнь любому человеку. Речь идёт о заболевании, называемом плантарным фасциитом. Фасция является специальным «чехлом» для мышц, с помощью которого выполняется опорная функция стопы. Болезнь характеризуется разрастанием пяточной кости, возникающим в результате нарушений, связанных с кальциевым обменом в костной **ткани**. **Болевые ощущения** при обсуждаемом заболевании обусловлены тем, что указанные разрастания давят на мягкие ткани пятки, вследствие чего развивается **воспаление** последних. В этой статье речь пойдёт о том, **как лечить пяточную шпору йодом**.

Диагностика

При диагностике плантарного фасциита могут **помочь**:

* жалобы пациента;
* визуальный осмотр **стопы**;
* пальпация;
* результаты рентгенографии (на поздних стадиях заболевания) и УЗИ.

Благодаря всем этим исследованиям можно **получить** правильный диагноз и начать своевременное лечение пациента.

Причины

Своим развитием ПШ обязана ряду **заболеваний**,так речь идёт:

* о плоскостопии;
* о лишнем весе;
* о ревматизме;
* о постоянном ношении обуви на высоких каблуках;
* о нарушении обменных процессов;
* о вирусных инфекциях;
* о нейродистрофических расстройствах;
* об травмах пяточных костей;
* об осложнениях хронических патологий, к примеру, таких как артриты, **болезнь** Бехтерева и пр..

Прежде чем начинать **помогать** пациенту в лечении ПШ, врач предварительно выявляет причины возникновения патологии и, по возможности, устраняет их. Только **делать** это следует незамедлительно, не допуская бесконтрольного развития заболевания.

Симптоматика

ПШ проявляется рядом **симптомов**, так речь идёт:

* о сильных болевых ощущениях в пятке;
* об усилении **боли** с увеличением нагрузки на **больную пятку**;
* о возникновении «стартовых» болей при первых шагах после длительного перерыва в **ходьбе**;
* о невозможности носить обувь на «плоском ходу»;
* об ощущении «гвоздя» в пятке;
* о появлении болей и при отсутствии нагрузки на стопу (на последующих стадиях болезни при отсутствии соответствующего **курса лечения**);
* об образовании специфических мозолей на подошвенной части стопы;
* об отёках ступней и голеней;
* об изменяющейся походке.

О лечении ПШ йодом

Лечение обсуждаемой патологии проводится комплексно, применяя лекарственную терапию, физиотерапевтические процедуры, **массаж** и используя эффективные **рецепты** народной медицины. Вот мы и обсудим, **лечение пяточный шпоры народными средствами – йодом**. Речь идёт о спиртовом растворе, в котором йод содержится в **составе вещества**, называемого йодидом калия, имеющего склонность распадаться на свету, а потому храните обсуждаемый **препарат** в **тёмном месте**.

Регулярное применение йода способствует уменьшению боли, а также помогает **снимать** интенсивность воспалительного процесса. Настойка йода характеризуется наличием разогревающих и антисептических свойств, чем и обусловлена её эффективность при лечении ПШ.

Запрещается использование **йодного** спиртового раствора, если человек страдает заболеваниями почек, аллергией и геморрагическим диатезом!

### Компрессы с использованием йода

**Компрессы** с использованием йода – распространённый **способ** лечения ПШ.

1. **Столовую ложку** **мёда**, чайную ложку поваренной соли нулевого помола («Экстра») и 50 мл спиртового **раствора** йода хорошенько перемешиваем, наносим на марлевую салфетку и прикладываем к месту расположения ПШ, покрываем полиэтиленом и надёжно фиксируем. Компресс держите в **течение** ночи, снимайте его утром, но не сразу после того, как вы проснётесь, а минут через 20. Эта процедура рекомендована к применению до тех пор, пока не закончится приготовленное лечебное средство. Если возникнет необходимость – курс лечения можно повторить. Приготовленный по указанному рецепту лечебный состав рекомендуется использовать с профилактической целью с периодичностью – 1 раз в 6 месяцев.
2. По одной **чайной ложке** медицинской желчи и шампуня смешайте с 3 каплями йода до образования однородной массы. Полученное лечебное средство следует **нанести** на **марлевую** салфетку либо ватный диск, после чего надёжно зафиксируйте компресс на **коже** над местом локализации ПШ. Для согрева ног используйте **тёплые носки**. Продержите компресс, «прислушиваясь» к своим ощущениям – это очень **сильный** лечебный состав, а потому соблюдайте осторожность для недопущения ожога. Снимите компресс и тщательно вымойте ноги с последующим применением детского крема, как только почувствуете жжение.
3. 5 **таблеток аспирина** измельчите в **порошок** и смешивайте с 10 **мл** йода пока не получите бесцветную жидкость. Будущее лечебное средство настаивайте **сутки** в этого тёмном прохладном месте. Приготовленным лечебным составом смочите ватный диск и приложите его к **больному месту**, закройте полиэтиленом и зафиксируйте компресс. С помощью шерстяного носочка нужно **согревать** ногу, находясь в постели. Такую процедуру следует **проводить** несколько раз, пока не наступит облегчение.

Растирки со спиртовым раствором йода

Растирки **являются** действенными средствами для **лечения шпоры на пятке с использованием йода**.

1. Для приготовления растирки понадобятся: флакон одеколона «Тройной», по два пузырька йода и спиртовой настойки валерианы, 5 стручков измельчённого красного горького **перца**. Все обозначенные компоненты нужно **смешать**. Будущий **лечебный** состав, поместив в стеклянный тёмный сосуд, настаивайте в прохладном месте на протяжении двух суток. Растирайте приготовленным средством, больную пятку перед тем, как лечь спать.
2. Истолките в порошок по 3 таблетки **анальгина** и аспирина. Полученную **смесь** нужно засыпать в пузырёк с настойкой йода, после чего хорошенько взболтайте будущее лечебное средство, которое будет готово к **использованию** по истечению суток. Обозначенное средство рекомендовано к **применению** с периодичностью один раз в **неделю**, для чего вам следует **наносить** лечебный состав на больную пятку перед сном, т.е. на **ночь**. Обсуждаемая притирка обладает высокой эффективностью, демонстрируя удивительный **результат** – всего за 5 процедур вы избавитесь от ПШ.

### Ванночки с добавлением йодного спиртового раствора

Хорошей действенностью обладают и ванночки с добавлением йода.

1. Высокой эффективностью обладает **ванночка** из чистой пятипроцентной йодной спиртовой настойки, которая наливается в небольшую стеклянную или керамическую посудину, куда следует опускать раз в день поражённую пятку. Лечебный курс рассчитан на неделю.
2. Для того чтобы приготовить следующую ванночку понадобится 3 л **горячей воды,** в которых нужно растворить 1 столовую ложку пищевой **соды** и 2 столовых ложки йода. Распаривайте больную **ногу** на протяжении 15 минут. По окончанию процедуры на поражённую пятку наносится йодная **сетка**, а также можно применить любую растирку. Для того чтобы **вылечить** ПШ, применяя обсуждаемый способ, описанную выше процедуру нужно проводить как минимум 2 недели. Для закрепления полученного результата иногда приходится лечебный курс повторить через неделю.
3. В горячую воду нужно добавить настойку йода (по 10 капель на 2 л). Погрузите больную ногу в ванночку как минимум на 20 минут, затем на поражённую пятку нанесите растирку или наложите на неё компресс, в состав которых входит йод. Такую процедуру нужно проводить каждый день на протяжении месяца.

Вместо ванночки сделайте следующее: во время приёма душа, открутите с него лейку и направьте сильную струю горячей воды прямо на ПШ на 5 минут. Потом всю стопу хорошенько помассируйте и нанесите йодную сетку на больное место. Наденьте шерстяные носки и укладывайтесь в постель.

Йодные аппликации

Применение йодных аппликаций в процессе лечения ПШ способствует снятию болей, улучшению кровообращения в тканях и работы сухожилий. Для приготовления аппликации вам понадобятся 50 мл йодной спиртовой настойки, 1 чайная ложки **соли**, 1 столовая ложка мёда. Все перечисленные компоненты тщательно смешиваются и накладываются на салфетку из марли. Поражённая пятка предварительно распаривается в горячей воде, после чего на неё накладывается аппликация с приготовленной **мазью**.

Компресс фиксируется на пятке, покрывается полиэтиленом, поверх которого надевается шерстяной носок. Процедура проводится перед сном. После пробуждения не снимайте аппликацию сразу – походите с ней 20 минут. Затем промойте стопу от лечебного состава. Длительность лечебного курса равна 5 процедурам.

Заключение

**Домашние** **методы лечения** ПШ достаточно эффективны. Однако **необходимым** **условием** достижения выраженных результатов в избавлении от ПШ является применение комплексного лечения после диагностирования заболевания и выявления причин его возникновения. Без этого лечение обсуждаемой патологии будет долгим и малоэффективным.

А потому не тратьте **время** зря – обращайтесь к врачу и точно **следуйте** его рекомендациям, не забывая о бесценном опыте многих поколений целителей, изложенных в рецептах народной медицины. Только в этом **случае** можно рассчитывать на то, что патологический **процесс** будет купирован, а **болезнь** побеждена.

  
  
  
  
  
  


