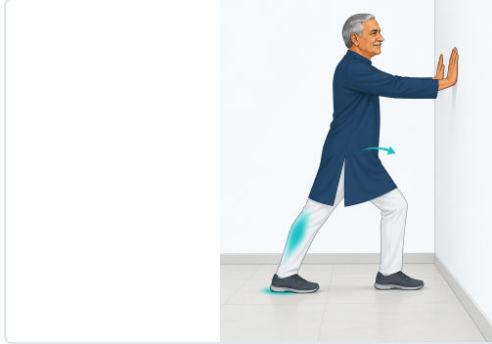


एड़ी का दर्द

प्लांटर फेशिआइटिस — और वह जूता जो इसे ठीक करता है



इसे आप पहले कदम से पहचानते हैं

आम एड़ी दर्द **सुबह के पहले कुछ कदमों में सबसे ज्यादा** होता है, या देर तक बैठने के बाद, फिर चलने पर कम होता है, और दिन के अंत में दोबारा बढ़ जाता है।

"एड़ी की हड्डी बढ़ने" (spur) के बारे में: अगर आपके एक्स-रे में यह दिखे, तो लगभग तय है कि वह आपके दर्द का कारण नहीं है। बहुत से लोगों में स्पूर होता है पर दर्द नहीं, और बहुतों में यह दर्द होता है पर स्पूर नहीं। इलाज दोनों में एक ही है — **स्पूर निकलवाने की जरूरत नहीं।**

यह धीरे ठीक होता है — अक्सर **6 से 12 महीने** — पर लगभग सभी बिना ऑपरेशन ठीक हो जाते हैं।

जूता — सबसे जरूरी इलाज

बिस्तर से उतरते ही गद्देदार चप्पल पहनें। नरम चप्पल बिस्तर के पास रखें और पैर जमीन पर रखने से पहले पहन लें।

क्या देखें: नरम गद्देदार तली, **1-2 सेंटीमीटर की हल्की एड़ी** (बिल्कुल सपाट नहीं, ऊँची भी नहीं), अच्छा आर्च सपोर्ट, और मजबूत हील कप जो एड़ी को स्थिर रखे।

MCR (माइक्रोसेल्युलर रबर) चप्पल या अच्छा गद्देदार स्पोर्ट्स शू अच्छा काम करता है। जूते में सिलिकॉन हील कप या जेल पैड बहुतों को मदद करता है।

बिल्कुल छोड़ें: नंगे पैर चलना, खासकर सख्त फर्श पर • सख्त सपाट चप्पल • पतली तली वाली सैंडल • ऊँची एड़ी • घिसे हुए जूते

व्यायाम — रोज करें

- **सुबह पहला कदम रखने से पहले:** बिस्तर पर बैठकर उँगलियों को अपनी ओर खींचें और 30 सेकंड रोकें। तीन बार दोहराएँ। अकेले इसी से पहले कदम का दर्द काफी घटता है।
- **पिंडली का खिंचाव:** दीवार पर हाथ रखकर एक टाँग पीछे, एड़ी जमीन पर और घुटना सीधा। 30 सेकंड रोकें, हर तरफ 3 बार, दिन में दो बार। **कसी हुई पिंडली सबसे आम अंदरूनी कारण है।**
- तलवे को **जमी हुई पानी की बोतल या गेंद पर लुढ़काएँ** — 5 मिनट, दिन में दो बार।
- पैर की छोटी मांसपेशियाँ मजबूत करने के लिए **उँगलियों से तौलिया समेटना।**

साथ ही: वजन ज्यादा हो तो घटाएँ — एड़ी दर्द का इससे गहरा संबंध है। सख्त फर्श पर देर तक खड़े रहना कम करें। दिन के अंत में एड़ी पर 15 मिनट बर्फ रखें।

