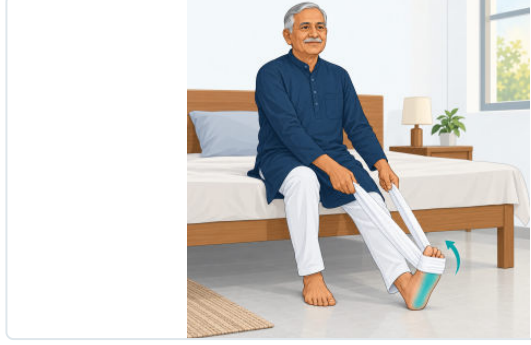
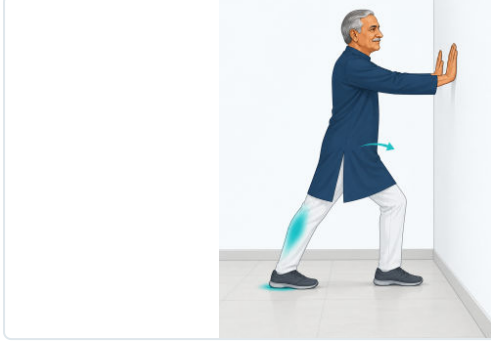


टाचदुखी

प्लांटर फेशिआयटिस – आणि ती बरी करणारे बूट



पहिल्या पावलावरून हे ओळखता येते

नेहमीची टाचदुखी सकाळच्या पहिल्या काही पावलांत सर्वाधिक असते, किंवा बराच वेळ बसल्यानंतर, मग चालल्यावर कमी होते, आणि दिवसाच्या शेवटी पुन्हा वाढते.

"टाचेचा काटा" (spur) बदल: तुमच्या एक्स-रेत तो दिसला तरी तो जवळजवळ नक्कीच तुमच्या दुखण्याचे कारण नाही. अनेकांना काटा असतो पण दुखत नाही, आणि अनेकांना हे दुखणे असते पण काटा नसतो. उपचार दोन्ही बाबतीत एकच – **काटा काढण्याची गरज नाही.**

हे हळू बरे होते – बहुधा **6 ते 12 महिने** – पण जवळजवळ सर्वजण शस्त्रक्रियेशिवाय बरे होतात.

बूट – सर्वात महत्वाचा उपचार

अंथरुणातून उतरताच गादीदार चप्पल घाला. मऊ चप्पल पलंगाजवळ ठेवा आणि पाय जमिनीला लागण्यापूर्वीच घाला.

काय पाहावे: मऊ गादीदार तळ, **1-2 सेंटीमीटरची किंचित टाच** (अगदी सपाट नाही, उंचही नाही), चांगला आर्च सपोर्ट, आणि टाच स्थिर ठेवणारा भक्कम हील कप.

MCR (मायक्रोसेल्युलर रबर) चप्पल किंवा चांगला गादीदार स्पोर्ट्स शू छान काम करतो. बुटात सिलिकॉन हील कप किंवा जेल पॅड अनेकांना मदत करतो.

पूर्णपणे टाळा: अनवाणी चालणे, विशेषतः कडक फरशीवर · कडक सपाट चपला · पातळ तळाच्या सँडल · उंच टाच · झिजलेले बूट

व्यायाम – रोज करा

- **सकाळी पहिले पाऊल टाकण्यापूर्वी:** पलंगावर बसून बोटे स्वतःकडे ओढा आणि 30 सेकंद धरा. तीन वेळा करा. केवळ यानेच पहिल्या पावलाचे दुखणे बरेच कमी होते.
- **पोटरीचा ताण:** भिंतीवर हात ठेवून एक पाय मागे, टाच जमिनीवर आणि गुडघा सरळ. 30 सेकंद धरा, प्रत्येक बाजूला 3 वेळा, दिवसातून दोनदा. **आखडलेली पोटरी हे सर्वात सामान्य मूळ कारण आहे.**
- तळपाय **गोठवलेल्या पाण्याच्या बाटलीवर किंवा चेंडूवर घोळवा** – 5 मिनिटे, दिवसातून दोनदा.
- पायाचे लहान स्नायू बळकट करण्यासाठी **बोटांनी टॉवेल गोळा करणे.**

यासोबत: वजन जास्त असल्यास कमी करा – टाचदुखीचा त्याच्याशी घट्ट संबंध आहे. कडक फरशीवर बराच वेळ उभे राहणे कमी करा. दिवसाच्या शेवटी टाचेवर 15 मिनिटे बर्फ ठेवा.

