

ANEXE

Anexa 1. Informație pentru pacientul cu PCFP.

(Ghid pentru pacienți, părinți)

Acest ghid a fost creat pentru a vă oferi informații esențiale despre aflarea în fața diagnosticului de pintenii calcaneeni și fasciita plantară (PCFP), probleme comune care duc la durere de călcâi și disconfort.

Despre PCFP:

PCFP reprezintă o inflamație a fasciei plantare, bandă de țesut care leagă călcâiul de degetele de la picioare și susține arcul piciorului. În unele cazuri, pe calcaneu se poate dezvolta un pinten osos desemnat "pinten calcanean".

Simptome:

- Durere în zona călcâiului sau sub plantă, mai intensă dimineața sau după perioade de repaus.
- Durere care se agravează la începerea mersului după o perioadă de inactivitate.
- Disconfort la palparea specifică a călcâiului.

Diagnostic:

Diagnosticul se bazează pe istoricul medical și examen fizic detaliat. În unele cazuri, pot fi necesare investigații suplimentare, precum radiografiile, RMN-ul sau ultrasonografia, pentru a exclude alte cauze ale durerii și pentru a evalua structura fasciei plantare.

Opțiuni de tratament:

- *conservator:* reprezintă prima linie de tratament și includ odihnă, aplicarea de gheață, exerciții de întindere, încălțăminte adecvată și, la nevoie, medicamente antiinflamatoare.
- *tratamente avansate:* în cazurile în care simptomele persistă, pot fi luate în considerare fizioterapia, terapia cu unde de șoc extracorporeale (ESWT), injecțiile cu glucocorticoizi sau chiar terapia cu laser.
- *radioterapie:* în situații selecționate, administrarea de radiații de doză joasă poate fi benefică pentru reducerea inflamației și durerii.
- *tratament chirurgical:* este considerat pentru cazurile rezistente la tratamentul conservator, după o evaluare atentă a beneficiilor și riscurilor.

Prevenire:

- menținerea unei greutate corporale sănătoase și participarea la exerciții fizice regulate, cu accent pe întărirea și flexibilitatea piciorului și călcâiului.
- alegerea corespunzătoare a încălțăminte, cu suport adecvat pentru arc și amortizare.
- urmărirea unui regim de îngrijire acasă, inclusiv exerciții de întindere și fortificare recomandate de medic sau fizioterapeut.

Concluzie

Se dorește că prin adoptarea unor măsuri pro-active și prin colaborarea cu echipa de îngrijire medicală, să se ajungă la controlul optim al simptomelor PCFP și la îmbunătățirea calității vieții. Pentru orice întrebări suplimentare sau nelămuriri, nu ezitați să discutați cu medicul dumneavoastră.