

## Patní ostruha



Zánět plantární fascie je obecně znám jako patní ostruha, která vzniká následkem nahromadění vápníkových depozit v patní kosti.

Obezita či například nošení těžkých břemen **způsobuje nadměrné přetěžování dolních končetin**. Projevem přetížení je bolest paty. Ohnisko problému se nachází v **plantární aponeuróze** (*vazivová vrstva, která drží klenbu nohy*). V případě její nedostatečné pevnosti a pružnosti může dojít k její poškození (*zánět, natržení....*).

Poškození vazivové vrstvy se projevuje bolestivostí plosky nohy, dokonce i bederní části zad.

### Co způsobuje plantární aponeurózu?

- nošení nekvalitní obuvi
- přetěžování (*sport, nošení břemen*)
- dlouhé stání
- obezita
- špatná pohyblivost patní kosti

### Jak poznat začínající problémy?

- častá ztuhlost spodní části noh
- stupňující se bolest při chůzi

### Způsob léčby plantární aponeurózy

- nošením speciální (poměrně drahé) botní vložky
- rehabilitace, procvičování kotníku, masáže
- léky a mastičky proti zánětům
- ortopedické pomůcky

**Patní ostruha** (*exostosis calcanei*) je v podstatě výrůstek patní kosti.

Autor článku oKloubech.cz, článek byl napsán 10.10.2012.

URL článku: <http://okloubech.cz/uvod/patni-ostruha>.