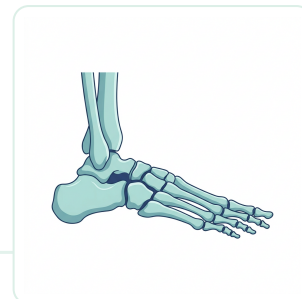


EDIKASYON POU PASYAN · KONDISYON KOMEN NAN PYE AK CHEVI

Doulè nan Tandon Achil

Tandon Achil la konekte misk molèt yo ak zo talon an epi li bay fòs pou chak pa ou fè. Tendinit Achil se yon enflamasyon nan tandon sa a — souvan akòz twòp aktivite, ogmantasyon rapid nan egzèsis, misk molèt ki rèd, oswa soulye ki pa bay bon sipò. Doulè ak rèdè souvan santi yo dèyè talon an, sitou maten oswa apre egzèsis. San tretman, iritasyon ki dire lontan ka afebli tandon an avèk tan, se poutèt sa pi bonè ou jwenn swen, pi bon rezilta ou ka genyen.



Pou ilustrasyon edikatif sèlman.

Yon Koudèy Rapid

Zòn konsantrasyon	Kondisyon Komen nan Pye ak Chevi
Objektif swen an	Tandon Achil la konekte misk molèt yo ak zo talon an epi li bay fòs pou chak pa ou fè.
Kote yo bay li	Nan biwo nou an oswa nan yon sant chiriji, dapre evalyasyon ou ak sa ki apwopriye klinikman.
Pwochen etap ou	Yon konsiltasyon ak Dr. Stephen Wigley IV pou revize sentòm ou yo ak opsyon ki disponib pou ou.

Ki Moun Ki Ka Benefisye

- Nenpòt moun ki gen doulè oswa rèdè dèyè talon an oswa anba molèt la
- Kourè, atlèt, ak pasyan aktif ki gen sentòm akòz twòp aktivite
- Pasyan ki gen doulè nan tandon an ki tounen chak fwa yo fè aktivite

Kijan Nou Evalye

- Egzamen tandon an, fleksibilite molèt la, ak estrikti pye a
- Revizyon aktivite, soulye, ak chanjman nan antrènman
- Imaj lè sa nesesè pou evalye tandon an

Ki Lè pou Chèche Swen

- Doulè nan kòd talon ki dire plis pase de semèn
- Rèdè maten nan dèyè talon an
- Anflamasyon oswa yon boul sansib sou tandon an
- Doulè mèch ki vin toudenkou oswa yon sansasyon yon bagay pete (chèche swen rapidman)

Opsyon Tretman

- Pwogram etireman ak ranfòsman molèt
- Modifikasyon aktivite, mete glas, ak mezi pou redui enflamasyon
- Leve talon, soulye ki bay sipò, oswa oto-tèz (orthotics)
- Terapi fizik ak lòt opsyon avanse pou ka ki pèsiste

Sa pou Ou Espere

1

Yon plan pèsonalize — pifò doulè Achil amelyore san operasyon

2

Konsèy sou kijan pou tounen nan aktivite san danje

3

Opsyon siplemantè si sentòm yo kontinye

Kesyon Yo Poze Souvan

Èske mwen ka kontinye fè egzèsis ak doulè Achil?

Souvan wi, avèk kèk modifikasyon — men si ou kontinye malgre doulè ki ap ogmante, sa ka lakòz domaj kwonik nan tandon an oswa dechirasyon. Yon evalyasyon ap ede ou rete aktif san danje.

E si mwen santi yon bagay pete nan Achil mwen?

Yon son ki pete toudenkou avèk feblès ka vle di tandon an dechire, epi ou dwe fè evalyasyon rapidman.

Sous ak Lekti Sipleman tè

- American College of Foot & Ankle Surgeons — FootHealthFacts.org
- MedlinePlus, U.S. National Library of Medicine — medlineplus.gov
- American Podiatric Medical Association — apma.org

Kesyon? Rele Wigley Feet nan (305) 895-9528 pou pwograme yon evalyasyon. Nouvo pasyan ka mande yon randevou tou sou www.wigleyfeet.com.