

EDIKASYON POU PASYAN · PWOBLÈM KOMEN NAN PYE AK CHEVIY

Doulè Talon / Fasiit Plantè

Fasiit plantè (plantar fasciitis) se kòz ki pi souvan lakòz doulè nan talon. Se yon enflamasyon nan facha plantè — bann tisi ki ale sou fon pye a, soti nan talon jouk nan zòtèy. Doulè a souvan pi fò nan premye pa ou fè maten an oswa apre ou fin chita, epi li ka diminye pandan aktivite a anvan li tounen pita nan jounen an. Faktè ki ka kontribye yo enkli estrikti pye a (pye plat oswa zòtèy wo), misk molèt ki rèd, tan ou pase kanpe, soulye ki pa sipòte pye ou, ak pwa kò. Pifò pasyan jwenn amelyorasyon ak tretman ki pa chiriji; pwosedi yo rezève pou ka ki dire lontan.



Pou ilustrasyon edikatif sèlman.

Yon Koudèy Rapid

Zòn konsantrasyon	Pwoblèm Komen nan Pye ak Cheviy
Objektif swen an	Fasiit plantè (plantar fasciitis) se kòz ki pi souvan lakòz doulè nan talon.
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 anba talon oswa anba zòtèy, espesyalman ak premye pa yo fè maten an
- Pasyan ki gen doulè nan talon ki tounen apre yo fin kanpe, mache, oswa fè egzèsis
- Moun ki te eseye repoze oswa chanje soulye san yo pa jwenn soulajman ki dire

Kijan Nou Evalye

- Egzamen talon, fon pye, ak fleksibilite molèt la
- Revizyon soulye ou, aktivite ou, ak modèl sentòm ou yo
- Reyon X oswa lòt imaj lè sa nesèsè pou elimine lòt kòz tankou fraktire estrès oswa epewon nan talon

Ki Lè pou Chèche Swen

- Doulè nan talon ki dire plis pase de semèn
- Doulè fò nan premye pa ou fè maten an oswa apre repoze
- Doulè ki anpeche ou travay, fè egzèsis, oswa fè aktivite chak jou
- Doulè nan talon ak angoudi, pikotman, oswa anflamasyon

Opsyon Tretman

- Pwogram etirajman pou facha plantè ak molèt la
- Soulye ki ba sipò, sèmèl òtopedik achte nan boutik oswa sèmèl fèt sou mezi
- Mete glas, mezè kont enflamasyon, ak chanjman nan aktivite
- Atèl nuit, piki, oswa terapi fizik lè sa apwopriye

Sa pou Ou Espere

1

Yon plan pèsonalize baze sou egzamen ou — pifò pasyan jwenn amelyorasyon san chiriji

2

Konsèy sou etirajman, soulye, ak aktivite

3

Opsyon siplemantè si doulè a kontinye, revize avèk doktè ou

Kesyon Yo Poze Souvan

Poukisa talon mwen fè mal plis ak premye pa yo fè maten an?

Pandan nuit la, facha plantè a vin rèd. Lè ou kanpe, li detire briskman, sa ki bay doulè fò klasik la nan premye pa a. Fè etirajman dousman anvan ou leve nan kabann souvan ede.

Èske doulè nan talon ka disparèt poukont li?

Ka lejè yo ka amelyore pafwa, men doulè nan talon ki dire lontan reponn anpil pi vit ak yon plan estrikti — etirajman, sipò, ak trete kòz la. Fasiit plantè ki la depi lontan pi difisil pou trete, se poutèt sa pi bonè ou chèche swen, pi bon sa ye.

Sous ak Lekti Siplemanè

- 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.