



Многие женщины сталкивались с проблемой заболевания пяточной шпоры. Методы лечения пяточной шпоры народными средствами похожи на методы лечения подошвенного фасцита. Первым шагом в лечении болезни является краткосрочный отдых, и контроль за воспалением. Вот некоторые шаги, которые рекомендуется сделать пациентам, страдающим этим заболеванием:

### **Отдых**

Избегайте занятий, которые ухудшают протекание болезни. Откажитесь от продолжительных прогулок и попытайтесь дать отдых больной ноге. Отдых обычно помогает устранить самую сильную боль, заставив воспаление успокоиться.

### **Используйте кусочки льда**

Лед помогает уменьшить некоторые признаки болезни и утолить боль в пятках. Лед особенно полезен после обострения признаков болезни.

### **Упражнения**

Разработаны специальные упражнения для расслабления тканей, которые окружают кость пятки. Некоторые простые упражнения, выполненные утром и вечером, часто помогают пациентам почувствовать себя лучше намного быстрее.

## **Противовоспалительные лекарства**

Противовоспалительные лекарства помогают контролировать боль и уменьшают воспаление. Общеизвестных лекарств обычно достаточно, но варианты по рецептам также можно рассматривать.

## **Вставки в обувь**

Вставки в обувь, это - ключ к успешному лечению подошвенного фасцита. Вставки в обувь часто позволяют пациентам заниматься своими обычными делами без боли.

## **Ночные шины**

Ночную шину надевают, чтобы сохранять пятку вытянутой во время сна. Она препятствует тому, чтобы свод стопы сокращался ночью, и не болел утром.

Только одних этих народных средства лечения пяточной шпоры недостаточно чтобы полностью вылечить подошвенную боль при фасците у большинства пациентов. Лечение требует много времени. Большинство пациентов выздоравливают в течение примерно трех месяцев, а более чем 90 % - в течение одного года.