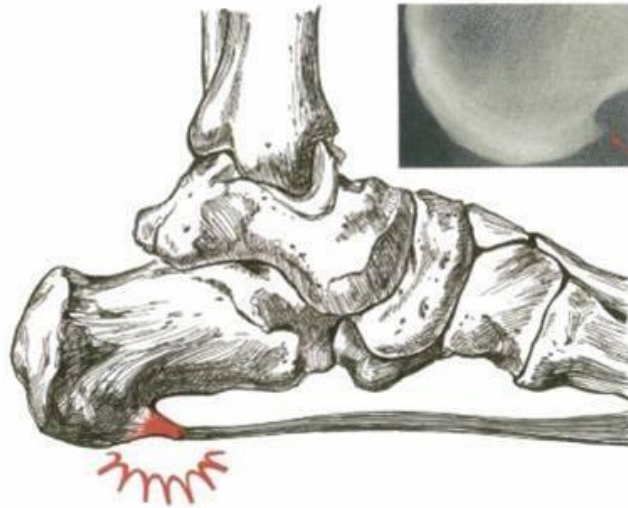


# Пяточная шпора



Пяточная «шпора»

костное разрастание в виде шипа или клина в области подошвенной поверхности бугра пяточной кости.

- Клиническая картина при пяточной шпоре типична и характеризуется жгучими острыми болями при опоре на пятку, определяемыми больными как чувство «гвоздя в пятке». Клинические симптомы обусловлены прежде всего изменениями в мягких тканях: воспалением глубоких слизистых сумок и явлениями периостита.
- Боль вызвана давлением костного нароста на воспаленные мягкие ткани. Причем интенсивность болей не зависят от величины и формы нароста: нередко крупные и острые не ощущаются, а небольшие и плоские оказываются очень болезненными.



# ПРИЧИНЫ ОБРАЗОВАНИЯ ПЯТОЧНОЙ ШПОРЫ

- Пяточная шпора в 90% случаев развивается на фоне плоскостопия.
- Дело в том, что при плоскостопии меняется распределение нагрузки на структуры стоп, происходит перенапряжение сухожилий, а в особо тяжелых случаях некоторые сухожильные волокна даже отрываются от подлежащих косточек. В результате воспаляются не только сами сухожилия - начинается воспаление поверхностного слоя костной ткани под ними.
- Помимо плоскостопия причинами образования шпор могут быть острая и хроническая травма пяточной кости, заболевания, связанные с нарушением обмена веществ (подагра), а также значительное нарушение кровообращения ног у людей с плохой проходимостью сосудов.

- Кроме того, воспаление пяточной области бывает следствием ряда хронических воспалительных заболеваний суставов: болезни Бехтерева, артрита, полиартрита.
- Во всех этих случаях требуется длительное и упорное **лечение, направленное на борьбу с основным заболеванием.**

Участие врача в решении этой проблемы становится обязательным.



# ЛЕЧЕНИЕ ПЯТОЧНОЙ ШПОРЫ

Лечение пяточной шпоры консервативное и зависит от причины заболевания.

От самой шпоры избавляться и не нужно. Рекомендуется комплекс лечебных мероприятий, направленный на ликвидацию воспалительного процесса.

- В комплекс консервативного лечения включают: Лечебную гимнастику и массаж, направленные на улучшение кровообращения.
- Физиотерапевтические процедуры (лазерная терапия, магнитотерапия, УФО, электрофорез, ультразвук).
- Важнейшим условием эффективности лечения является обеспечение разгрузки болезненной области. Для этого назначают индивидуальные ортопедические стельки.

---

При упорных болях в случае отсутствия эффекта от проводимого лечения прибегают к рентгенотерапии.

- Новый метод лечения - ударно-волновая терапия. Однако делать ее можно не всем. Людям, страдающим нарушением свертываемости крови, злокачественными новообразованиями, а также беременным женщинам УВТ не разрешена.
- При неэффективности консервативного лечения, проводятся лекарственные блокады. Проводить ее должен только квалифицированный специалист. Выбор препарата, его количество, глубина и точность введения играют очень большую роль.
- В тяжелых случаях - при безуспешности консервативного лечения и выраженном воспалительном и болевом синдроме возможно оперативное вмешательство, однако показания к нему весьма ограничены. Оперировать шпору – очень **неблагодарный процесс**, так как не устраняется причина ее образования, а только лишь следствие. Именно поэтому к хирургическому вмешательству лучше прибегнуть в самую последнюю очередь, когда все остальные методики оказались неэффективными.

В большинстве случаев болезненные пяточные шпоры излечиваются без операции.

---

# МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ

Профилактика шпор пяточной кости должна быть направлена на предупреждение преждевременного старения костно-суставного аппарата:

- Борьба с лишним весом
- Активный двигательный режим
- Избегать перегрузок стоп
- Своевременное и квалифицированное лечение заболеваний позвоночника и суставов
- Предупреждать развитие и прогрессирование плоскостопия
- Ношение ортопедических стелек при плоскостопии
- Ношение удобной и физиологичной обуви
- При наличии уже минимальных признаков пяточной шпоры проводить профилактические курсы лечения с применением физиотерапевтических методов.

Совместно с лечением назначенным врачом, можно принимать продукты NSP, которые помогут в комплексном лечении пяточной шпоры.

---

Для снятия воспаления и уменьшения боли хорошо использовать:

## Босвеллия Плюс

Оказывает

- **противовоспалительное действие**
- Помогает организму восстанавливать поврежденные кровеносные сосуды и микроциркуляцию
- Облегчает доступ крови к воспаленным суставам и тканям, что обеспечивает питательную поддержку опорно-двигательному аппарату





# Буплерум Плюс

Оказывает

- противовоспалительное, антиаллергическое и **обезболивающее действие**
- Нормализует работу печени и пищеварения в целом
- Оказывает успокаивающее и спазмолитическое действие при заболеваниях желудочно-кишечного тракта и легких



# Люцерна НСП

- Нормализует состояние кровеносной системы
- Снижает уровень холестерина в крови и предупреждает развитие атеросклероза
- Участвует в профилактике и **лечении воспалительных заболеваний**
- Улучшает общее состояние больных сахарным диабетом



# Омега 3 (ПНЖК) НСП

- Регулирует жировой обмен и содержание холестерина в крови
- Балансирует иммунную, нервную и сердечно-сосудистую системы
- **Обеспечивает выработку противовоспалительных простагландинов**
- Снижает агрегацию тромбоцитов
- Является структурным веществом мозга и сетчатки глаза, обеспечивая их оптимальное функционирование
- Повышает жизненный тонус и работоспособность



- Энзимотерапия поможет не только снять воспаление, но и уменьшить размер острого отростка. Для этого ферменты (энзимы) принимают исключительно натощак.

## Протеаза Плюс

- Восстанавливает дефицит протеолитических ферментов
- Улучшает расщепление и усвоение белков
- Нормализует микрофлору желудочно-кишечного тракта
- **Оказывает противовоспалительное и противоотечное действие**
- Обладает иммуномодулирующим действием
- **Улучшает региональную микроциркуляцию и ускоряет процессы регенерации**



- Наружно можно применять любую из нижеперечисленных мазей:

## Крем EverFlex

- Крем обладает противовоспалительным, противоотечным и анальгизирующим действием, повышает подвижность суставов
- **Эффективен при заболевании мелких суставов и повреждении связочного аппарата**



# Средство расслабляющее с маслом чайного дерева

- Оказывает смягчающее и **расслабляющее действие** на перенапряженные мышцы и суставы
- Смягчает и увлажняет кожу благодаря действию эфирных масел
- Помогает организму вернуться к нормальной деятельности
- **Облегчает боль** и улучшает общее самочувствие
- Способствует улучшению кровоснабжения и **повышает регенерацию тканей**



# Лосьон косметический для массажа

- Миалгии и миозиты (боли в мышцах)
- Ишиаз, **обострение остеохондроза и заболеваний мелких суставов**
- Спортивные и бытовые травмы (ушибы, растяжения связок, вывих суставов и т.п.)
- **Посттравматические осложнения:** мышечные спазмы, рубцы, анкилозы (тугоподвижные суставы)
- Головная боль (втирать в область шеи, висков)
- Зубная боль (втирать в область проекции зуба)
- Укусы насекомых и мелкие повреждения кожи (на область повреждения)



- После того, как Вы снимите воспаление, необходимо решать вопрос с основным заболеванием (подагрой, артрозом и т.д. см. «причины образования пяточной шпоры»).
- В первую очередь обратите внимание на свой рацион и питьевой режим, ведь именно от него зависит pH организма. Пейте чистую воду с **Хлорофиллом**, 2-3 чайных ложки на 1,5 литра воды или **Коралловый кальций** (дозировка на упаковке).





# Хлорофилм жидкий

- Поддерживает и стимулирует кроветворную систему
- Способствует обновлению тканей и быстрому заживлению ран
- Стимулирует иммунную систему организма



# Коралловый Кальций

- Является биодоступным источником кальция, магния и других микроэлементов в легкоусваиваемой форме
- Предупреждает вымывание кальция из костей, восстанавливает нормальную структуру костной и хрящевой ткани организма, предотвращает появление остеоартроза и остеопороза
- Эффективно регулирует кислотно-щелочной баланс, понижает общий уровень кислотности в организме, снижает кислотность желудка



- 
- Для профилактики обострений используйте следующие **БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫЕ ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ И ИХ КОМПОНЕНТЫ**

Витаминно-минеральный комплекс **Остео Плюс** или **Кальций и магний** (в форме хелата ) - принимают для профилактики отложения солей кальция и для поддержания нормального обмена этих минералов.

- **Витамины группы В** - необходимы для продукции соляной кислоты, которая предотвращает образование пяточных шпор, обеспечивая нормальный обмен кальция.
-

# Остео Плюс

- Содержит комплекс витаминов, минералов и микроэлементов, необходимых для поддержки костно-суставного аппарата и организма в целом
- Способствует профилактике остеопороза
- Нормализует состояние сердечно-сосудистой и нервной системы



# Витамин С

- Витамин С - оказывает противовоспалительное действие; необходим для синтеза коллагена и соединительной ткани. Биофлавоноиды являются активаторами витамина С, а также помогают уменьшить боль.



# Хондроитин

- Ингибирует действие протеолитических ферментов, разрушающих хрящ, оказывает анальгетическое и противовоспалительное действие, уменьшает боли в суставах и позвоночнике в покое и при ходьбе



# ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ

- Используйте ромашку и арнику для ножных ванн. Можно также применять в виде примочек на пораженные участки.



# РЕКОМЕНДАЦИИ

- Пейте курсами не более 1 месяца дистиллированную воду.
- Не ешьте citrusовые фрукты, особенно апельсины. Исключите алкоголь, кофе, сахар из своего рациона. Эти продукты нарушают баланс минеральных веществ в организме и замедляют выздоровление.





# Физиопроцедуры

- Пяточная шпора образуется в результате накопления погибших клеток в месте крепления сухожильной связки. Утилизация погибших клеток возможна только через лимфатические сосуды с помощью микровибрации. Если собственной микровибрации, образующейся при физической активности недостаточно, то самое правильное решение – помочь организму микровибрацией от внешнего источника.
- Для этого в домашних условиях используют виброакустические препараты Витафон.



- Пяточную шпору с помощью Витафона успешно лечили многие, и каждый изобретал свою схему. В конечном итоге результат определяет суммарная доза микровибрации, необходимая для «рассасывания шпоры». Это зависит от стажа и тяжести болезни. Поэтому и сроки у всех разные (2- 6 недель). Кроме того, по правилам требуется постепенный набор дозы. В итоге при пяточной шпоре предпочтительна следующая методика с применением аппаратов Витафон или Витафон-Т:

Область воздействия микровибрацией	Режим	Начальное время	Темп увеличения времени фонирования	Конечное время фонирования
Область шпор (на пятку)	Режим 2	5 мин.	Плюс 1 мин. ежедн.	10 мин.
Область почек, точки «К»	Режим 2	10 мин.	Плюс 2 мин. ежедн.	20 мин.
Область шпор (на пятку)	Режим 4	5 мин.	Плюс 1 мин. ежедн.	10 мин.



Статьи кандидатов медицинских наук и врачей 1 категории на сайте  
<http://doktor-nsp.mirtesen.ru/>

---

Уже сегодня Вы можете стать партнером компании NSP на сайте <http://nsp25.com/> При регистрации укажите:

- Спонсор ID – **1007815**
- Страна спонсора: Россия
- Сервисный центр: Россия - 300 , Украина- 333, Беларусь - 314
- Далее необходимо перейти к анкете и ввести там свои контактные данные

После заполнения анкеты на Вашу почту придет комплект необходимой информации (маркетинг план в электронном виде, список сервисных центров компании) в электронном виде. После получения партнерского соглашения и присвоения Вам соответственного номера ID, Вы должны совершить покупку продукции на 30 PV до конца месяца, следующего за месяцем подписания. Только после этого ваше партнерское соглашение будет считаться действительным.

- Приобрести продукцию компании Вы можете как в любом сервисном центре, так и с помощью сайтов: <http://natronline.ru/> (Россия) и <http://nsp.com.ua/> (Украина).
  - Жители Беларуси могут оформить онлайн-заказ, прислав его на адрес: [Zakaz290@mail.ru](mailto:Zakaz290@mail.ru)
-