

# Plantární fasciitida

**Plantární fasciitida** je běžné onemocnění postihující silný vaz, který podporuje klenbu nohy - plantární fascii.

Plantární fasciitida je jednou z nejčastějších příčin bolesti plosky nohy a paty. Postihuje jak sportovce, tak jedince s běžným pohybovým režimem. Je typická bolestí v oblasti paty, která je nejvýraznější ráno nebo po delším období bez pohybu.

## Epidemiologie

Toto onemocnění se vyskytuje ve všech věkových skupinách, ale je nejčastější u osob ve věku 40 až 60 let. Rizikovými faktory jsou obezita, dlouhodobá práce ve stoje, nevhodná obuv a určité typy deformit nohy.

## Patogeneze

Plantární fasciitida je způsobena opakovanou mikrotraumatizací plantární fascie, což vede k jejímu zánětu a degeneraci. K nástupu onemocnění mohou přispívat faktory, jako je nadměrná pronace nohy, obecně zvýšené napětí v plantární fascii.

## Klinické projevy

Typickým příznakem je bolest v oblasti paty, která je nejintenzivnější ráno nebo po delším odpočinku. Bolest může být popisována jako ostrá, bodavá nebo jako pálení.

## Diagnostika

Diagnostika se obvykle opírá o klinický obraz a anamnézu pacienta. Pro potvrzení diagnózy a vyloučení jiných příčin bolesti mohou být použity zobrazovací metody, jako je ultrazvuk nebo magnetická rezonance.

## Terapeutické přístupy

Léčba plantární fasciitidy je obvykle konzervativní a zahrnuje odpočinek, aplikaci ledu, protizánětlivé léky, protahovací cviky a fyzikální terapii. Rovněž mohou být užitečné speciální vložky do bot, tejpování, noční dlahy a ortézy. V případech, kdy konzervativní léčba selže, mohou být indikovány další terapie, jako je terapie "rázovou vlnou" nebo injekce kortikosteroidů.

Plantární fasciitida je běžné onemocnění, které může významně ovlivnit kvalitu života. Přestože většina pacientů reaguje dobře na konzervativní léčbu, důležitá je rychlá diagnostika a zahájení vhodné terapie.

Pro lepší pochopení patogeneze a vývoje efektivnějších léčebných strategií je potřebný další výzkum.

## Odkazy

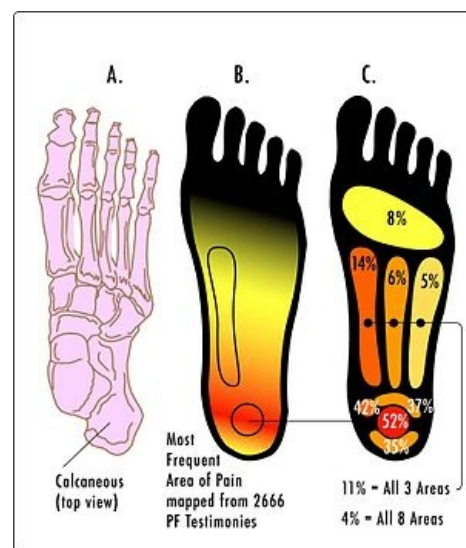
### Související články

### Externí odkazy

- Plantární fasciitida na Wikipedii (en) ([https://en.wikipedia.org/wiki/Plantar\\_fasciitis](https://en.wikipedia.org/wiki/Plantar_fasciitis))
- Ready to Run: Mayo Clinic Health System gives tips on self-care for plantar fasciitis (<https://newsnetwork.mayoclinic.org/discussion/ready-to-run-mayo-clinic-health-system-gives-tips-on-self-care-for-plantar-fasciitis/>)
- Landorf, K. (2015). Plantar heel pain and plantar fasciitis.. BMJ clinical evidence, 2015. (<https://consensus.app/papers/plantar-heel-pain-plantar-fasciitis-landorf/c224e162767650fe92d1b590dc5885a5/>)
- <https://www.sportklinik.cz/2020/11/12/plantarni-fasciitida/>
- <https://www.svetfyzioterapie.cz/plantarni-fascitida>
- 

## Literatura

- GAURAV, Dr. Waghmare, Dr. Garg Bipul KUMAR, Dr. Banerjee SUBHASHIS a Dr. Gautham SURESH. Plantar fasciitis: Evidence-based review of current treatment modalities. International Journal of Orthopaedics Sciences [online]. 2020, 2020-04-01, 6(2), 510-512 [cit. 2023-12-07]. ISSN 23951958. Dostupné z: doi:10.22271/ortho.2020.v6.i2h.2092
- Plantar Fasciitis: Will Physical Therapy Help My Foot Pain? Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy



Bolestivé oblasti při plantární fasciitidě

[online]. 2017, 47(2), 56-56 [cit. 2023-12-07]. ISSN 0190-6011. Dostupné z: doi:10.2519/jospt.2017.0501  
3. MEMON, Aamir Raoof. Treating Plantar Fasciitis Conservatively: Evidence-Based Case Report. MOJ Orthopedics & Rheumatology [online]. 2014, 2014-12-23, 1(4) [cit. 2023-12-07]. ISSN 23746939. Dostupné z: doi:10.15406/mojor.2014.01.00025

## Reference