

Doulè nan Talon

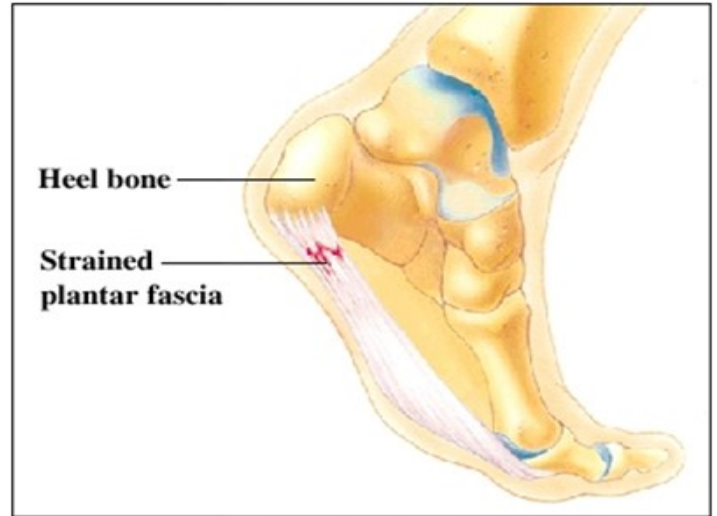
Kisa doulè nan talon ye (Fasiyit Plantè)?

Doulè nan Talon se yon ligaman (bann) ki soti depi nan pwent pye w rive nan talon w. Gen kèk faktè ki ka lakoz yon doulè nan talon vin strese oswa sou presyon. Sa pwovoke yon doulè nan talon. doulè nan talon ka lakoz gen anpil doulè anba pla pye w.

Kisa ki pwovoke doulè nan talon?

doulè nan talon se yon siy ki montre ligaman (bann) tisi nan talon an kontrakte. Bann nan ka kontrakte nan:

- Mis yo ki kontrakte nan molè w (pati enferyè nan janm nan)
- Mete soulye ki pa byen kenbe pye w.
- Blese oswa twomatis nan pye
- Anba pla pye a vin plat oswa an pant
- Kèk kalite egzèsis
- Pwoblèm nan zo
- Kèk mis ki nan pye a vin pi fò pase kèk lòt



Ki sa ki siy doulè nan talon yo?

Doulè nan talon ka lakoz gen anpil doulè nan pye. Ou ka remake ou gen doulè nan pye:

- Lè w leve sot nan dòmi, ou rete kouche oswa chita pandan plis pase 30 minit.
- Pandan w ap kondui
- Apre w sot mache, fè egzèsis oswa sou mouvman

Kisa mwen kapab fè pou m evite oswa pou pran swen doulè nan talon?

Mete soulye ki gen semèl ki fèm epi ki ka pliye nan pwent pye w.



Pa mete soulye ki gen semèl ki pliye.



- Fè egzèsis pou detire. Vire paj la pou jwenn plis enfòmasyon sou egzèsis pou detire.
- Mete soulye ki fèm epi ki konfòtab. Mete soulye ki gen semèl ki fèm epi ki ka pliye nan pwent pye w epi ki gen yon bon sipò nan nivo talon an.
- Ajoute yon sipò pou anba pla pye w. Evite sipò ki mou epi ki boure. Itilize pito sipò pou anba pla pye ki fèm. Kenbe sa nan lespri w menm meyè sipò pou pla pye a pa p ka ranplase yon move soulye.

Egzèsis pou Detire.

Detire a ka vrèman itil pou doulè nan talon an. Fè nenpòt nan egzèsis sa yo 3 oswa 4 fwa pa jou.

Mis iskyo janbye (mis ki pa dèyè kwis la)



1. Mete janm pye k ap fè w mal la dwat devan w.
2. Pliye jenou lòt janm ou a, oswa w ka kite l pandye sou kote kabann nan.
3. Pase yon senti, yon foula oswa yon bann pa anba pye k ap fè w mal la. Pa bouje jenou w.
4. Kenbe senti a, foula a oswa bann nan nan men w nan pwent li yo. Kenbe tout mis ki nan janm ou yo lach.
5. Rale toude pwent senti a, foula a oswa bann nan pou detire mis ki pa dèyè janm ou yo.

Poushòp nan mi



1. Bay mi an fas ou. Mete pye k ap fè w mal la nan mwatye sou sòl la epi nan mwatye sou mi an avèk talon w rete fèm sou sou sòl la.
2. Mete lòt pye w la pa dèyè w, nan anviwon 2 pye sou mi an.
3. Kenbe toude janm ou yo dwat.
4. Apiye senti w sou mi an jiskaske w santi yon lejè detire nan pye w ak nan mis molè w (janm enferyè).
5. Kenbe pou 30 segonn, epi relache. Pa sote.

Detire ak Boutèy Glas



1. Ranpli yon ti boutèy dlo. Mete l nan frizè pandan kèk èdtan.
2. Nan nwit, pran boutèy la. Mete l nan yon sèvyèt epi mete l atè.
3. Apiye yon ti kras epi woule pye w sou li soti nan talon rive nan zòtèy ou, epi soti nan zòtèy rive nan talon w sou boutèy la. Fè sa pandan 5 jiska 10 minit.

Li enpòtan pou w detire apre w sot fè egzèsis. Lè w ap fè egzèsis, mis ou yo vin pi fò epi yo pi rezistan. Detire apre w fin fè egzèsis pèmèt mis sa yo relache. Detire pandan 5 jiska 10 minit apre w fin fè egzèsis oswa mete talon w wo pou anpeche w gen doulè nan talon.