

نشرة معلومات عن الحالة الصحية
نُشرت في تشرين الأول/أكتوبر ٢٠٢٤

ما هو ألم القدم؟

يمكن أن يحدث ألم القدم في أي جزء من القدم، ويؤثر هذا الألم في الأصابع ومنتصف القدم والكاحلين وأقواس القدم والفخذين. وقد ينجم الألم عن إصابة أو مرض غير ظاهر أو ارتداء أحذية بمقاس غير مناسب أو التركيب التشريحي للقدم. ألم القدم حالة شائعة، خاصةً عند من يقفون على أقدامهم فترات طويلة وكبار السن والمصابين بالسمنة.

تشمل الأسباب الشائعة لألم القدم ما يلي:

- أظافر القدمين الغارزة في اللحم
- الالتواءات / الإجهادات
- الأقدام المسطحة
- التهاب المفاصل
- النقرس

ما الذي سيقوم به طبيبي العام الآن؟

سيفحص الطبيب العام قدمك ويطرح عليك أسئلة عن صحتك في الفترة الحالية وفي الماضي. قد تحتاج إلى إجراء الأشعة السينية لمعرفة سبب الألم. وقد تحتاج أيضًا إلى إجراء اختبارات الدم والبول. سيعتمد العلاج على سبب ألم القدم لديك.

يمكن أن يعطيك الطبيب نصائح لتخفيف ألم القدم وطريقة علاجه. وتشمل خيارات العلاج المحتملة ما يلي:

- ارتداء أحذية بمقاس مناسب
- ارتداء جبيرة أو حذاء للتحكم في حركة الكاحل
- مسكنات الألم
- فقدان الوزن

قد يحيلك الطبيب العام إلى اختصاصي أمراض القدم أو اختصاصي علاج طبيعي أو جراح عظام. وبالنسبة إلى الألم بالغ الحدة، أو في حالة الإصابة بحمى، قد يحيلك الطبيب إلى المستشفى.

ما الذي سيقوم به طبيبي العام في المستقبل؟

سيفحص الطبيب قدمك بعد أسبوع أو أسبوعين لمعرفة إلى أي مدى تساعد خطة العلاج في الشفاء. وإذا كنت ترى أن الألم في قدمك لا يتحسن، فقد يحيلك إلى جراح عظام لطلب المشورة.

ماذا بوسعي أن أفعل؟

اتبع نصائح العلاج التي يقدمها لك الطبيب العام. وفي حالة وجود جبيرة، اعطني بها وقم بزيارة الطبيب عندما يأتي موعد نزعها. تناول مسكنات الألم إذا احتجت إليها. وارتد أحذية ثابتة إذا لزم الأمر لحماية قدمك. وفي حالة الشعور بأي ألم جديد أو تفاقم الألم، قم بزيارة الطبيب.



ما هي الأسئلة التي يمكنني طرحها على طبيبي؟

- ما أسباب حدوث الألم؟
- ما هي الأنشطة التي علي أن أتجنبها؟
- هل يجب إجراء اختبارات معينة؟

ما هي أنواع الدعم المتاحة؟

على المستوى المحلي

يمكنك الاطلاع على نشرة المعلومات على الموقع الإلكتروني الخاص بدليل الموارد الصحية (www.healthresourcedirectory.org.au) للعثور على أنواع الدعم والخدمات المناسبة المتاحة لك.

أين يمكنني معرفة المزيد؟

• Patient.info - ألم الكعب والقدم: patient.info