



**The Association between plantar heel pain and running
.surfaces in competitive long-distance male runners**

J Sports Med Phys Fitness. 2015 May 5

**הקשר בין כאב פלנטרי באזור העקב ומשטחי ריצה בקרב אצנים למרחקים
ארוכים**

מטרה:

כאב פלנטרי באזור העקב הוא תלונה נפוצה ולרוב נגרמת בעקבות דלקת במשטח הפלנטרי. נמצא קשר בין דלקת במשטח הפלנטרי למשטח הריצה אך כאב באזור העקב והקשר למשטח הריצה עדיין לא נבדק. לכן, מטרת המחקר היא לבדוק את הקשר בין כאב פלנטרי באזור העקב למשטח הריצה.

שיטות:

347 גברים המתחרים בריצות לרחוק השתתפו במחקר. המשתתפים מילאו שאלונים שבדקו והתמקדו במשטח הריצה (ריצה על משטח רך, משטח קשה, משטח ריצה) והשכיחות של כאב פלנטרי באזור העקב במהלך 12 חודשים. ניתוח אנליטי בוצע על מנת למצוא האם יש קשר ביניהם.

תוצאות:

מצאנו ש 21.9% מהמשתתפים סבלו מכאב פלנטרי באזור העקב במהלך 12 חודשים. ניתוח התוצאות מצא שיש קשר בין כאב זה לבין ריצה על משטח ריצה (יחס סיכוי של 2.82).

מסקנה:

ממצאנו מציעים שלרוץ יותר מ 25% מהזמן על משטח ריצה יש קשר לכאב פלנטרי באזור העקב בקרב אצנים למרחקים ארוכים.