

Неврома Мортона

Найчастішими причинами звернення пацієнтів до лікаря травматолога є проблеми пов'язані зі стопами.

Хворий скаржиться на відчуття дискомфорту в ділянці стопи та біль.

Однією з причин тому може бути Метатарзалгія Мортона (або неврома Мортона).

Неврома Мортона є неврологічним захворюванням і найпоширенішою невропатією підошовного нерва.

У зоні ризику ураження цією недугою найбільше перебувають жінки, ті, хто має зайву вагу та люди з плоскостопістю.

Названа вона на честь Томаса Джорджа Мортона, американського хірурга, який уперше описав цю проблему на початку XIX століття.

Етіологія та патогенез

Вплив зовнішніх і внутрішніх чинників відіграють велику роль у розвитку захворювання невроми Мортона, а також спадкова генетична схильність.

Під час розвитку хвороби відбувається розростання тканин оболонки нерва, що відбувається внаслідок постійного стискання його між плесновими кістками.

Травми стопи доволі таки сприяють розвитку запалення, яке призводить до зрощення тканини з поруч розташованою тканиною та кісткою.

З розвитком хвороби утворюється доброякісна пухлина, спричинена розростанням фіброзної тканини навколо гілок підошовного нерва.

Симптоматика та причини виникнення

Симптоматика метатарзалгії Мортона така, що зовні змін не завжди спостерігається.

Пацієнт може скаржитися на подразнення і больові відчуття в ділянці стопи.

З'являється оніміння і поколювання в ділянці пальців.

Під час натискання біль різко посилюється, а також під час бігу.

Пацієнт скаржиться на відчуття, "ніби всередині взуття знаходиться камінчик або якийсь сторонній предмет, навіть якщо його там немає".

Спокій дає лише тимчасове полегшення болю, але це тільки на час.

Точну причину виникнення невроми Мортона до кінця не з'ясовано, але часто вона розвивається внаслідок подразнення, здавлювання або частої травми.

Розвитку невроми сприяють кілька чинників, у тому числі:

Носіння тісного або вузького взуття, так само взуття на високих підборах може збільшити тиск на передній відділ стопи, що призводить до здавлювання і подразнення нерва.

Біомеханічні проблеми: всілякі деформації стопи, бурсит, молоткоподібна деформація пальців стопи або плоскостопість, можуть вплинути на розподіл ваги і збільшити навантаження на нерв.

Високоударні види діяльності: заняття стрибками або бігом, також можуть сприяти розвитку захворювання.
Жінки найчастіше схильні до цієї недуги через носіння взуття, що обмежує.

Діагностика

Під час діагностики невроми Мортона лікар проводить ретельний огляд стопи і дізнається про історію та час хвороби.

Для виявлення характерних симптомів лікар, як правило, натискає на передню частину стопи.

У більшості випадків пацієнт скаржитися на біль у ділянці другого або третього пальця стопи.

Хворобливі відчуття можуть збільшуватися під час стискання пальців стопи, при присіданні, а також у положенні на носочках.

Методи діагностики:

- МРТ (магнітно-резонансна томографія) - дає змогу отримати детальне зображення стопи, що допомагає підтвердити наявність невроми Мортона і виключити інші можливі причини болю.
- Ультразвукове дослідження - цей метод візуалізації дає змогу побачити м'які тканини і допомагає виявити наявність невроми.
- Рентген - рентгенівські знімки не показують саму неврому, але вони можуть допомогти виключити інші захворювання, такі як: перелом або артрит.

Лікування невроми Мортона

Підхід до лікування невроми Мортона може відрізнятись залежно від ступеня тяжкості захворювання і симптомів.

Спочатку застосовуються консервативні методи лікування, якщо вони виявляються малоефективними, тоді можуть бути розглянуті більш інвазивні варіанти.

Консервативне лікування полягає в таких етапах:

Модифікації взуття: перехід на взуття з ширшою ділянкою шкарпетки та низькими підборами дає змогу зменшити тиск на нерв.

Виготовлені за індивідуальним замовленням ортопедичні вставки також можуть допомогти скоригувати механіку стопи та зменшити компресію нерва.

Застосування знеболювальних препаратів може допомогти впоратися з болем і запаленням. У деяких випадках призначають стероїдні препарати.

Прикладання льоду до ураженої ділянки може полегшити біль і зменшити запалення.

Застосування методу тракції під час лікування невроми Мортона показує досить позитивну динаміку одужання.

Полягає він у м'якому й послідовному натисканні на стопу з метою створення простору між плесновими кістками та зняття компресії нерва. Цей метод спрямований на поліпшення симптоматики і дає змогу під час лікування невроми уникнути хірургічного втручання.

Радіочастотна абляція - це малоінвазивна процедура, під час якої використовують струми високої частоти, впливаючи на нервову тканину. У результаті чого блокується передача больового імпульсу, зменшується запалення і відбувається відновлення функції ураженої стопи.

Хірургічне видалення невроми може бути розглянуто, якщо консервативні методи лікування не приносять полегшення. Воно проходить під місцевою анестезією. Під час операції січуть уражений нерв. Здійснюється один прокол, через який проводиться електрод до ураженої ділянки. Така методика дає змогу запобігти виникненню післяопераційних болів і не залишає після себе грубих рубців. Операція малотравматична, що дає змогу пацієнту робити поступове навантаження на стопу в міру зменшення набряку.

Профілактика

Для профілактики невроми Мортона буде корисним дотримуватися простих правил гігієни стопи і зміни способу життя, які дадуть змогу виключити фактори подразнення і здавлювання нерва.

Правильне взуття: Вибирайте зручне взуття, яке правильно і легко "сидить" на вашій нозі з широкою шкарпетковою частиною. Дуже важливо враховувати анатомію саме вашої стопи. Можливо, навіть замовити ортопедичні устілки. Це дасть змогу знизити навантаження на плеснові кістки.

Догляд за ногами: Регулярно оглядайте стопи на предмет виявлення будь-яких ознак дискомфорту або змін, щоб не допустити будь-яких небажаних факторів.

Поміркованість у фізичній активності: Якщо ви займаєтеся якимось видом спорту, що надає навантаження на ноги, переконайтеся, що у вас є відповідне для цього взуття. Постарайтеся уникати підвищених навантажень на ноги, виключіть тривале стояння і уникайте переохолодження.

Скиньте зайву вагу: якщо ви страждаєте зайвою вагою, постарайтеся докласти всіх своїх зусиль для того, щоб схуднути, адже надлишкова маса тіла дає досить значне навантаження на ваші стопи.

Запитання, які часто ставлять

Чи може неврома Мортона минути сама собою?

У деяких випадках легкі симптоми невроми Мортонa можуть покращитися при дотриманні спокою і відповідній зміні взуття.

Однак якщо стан зберігається або погіршується, може знадобитися медичне втручання. У разі якщо в разі прогресування хвороби не застосовувати належних заходів, больові відчуття стануть інтенсивнішими та нестерпнішими. Ускладнення хвороби проявлятиметься у вигляді повного обмеження руху пальців ноги. Больові відчуття почнуть турбувати навіть у стані спокою.

Чи є неврома Мортонa різновидом раку?

Ні, неврома Мортонa не є раковою пухлиною.

Це доброякісне захворювання, пов'язане з потовщенням нервової тканини.

Чи можуть ін'єкції кортикостероїдів вилікувати неврому Мортонa?

Ін'єкції кортикостероїдів можуть забезпечити тимчасове полегшення болю і запалення, пов'язаних із невромою Мортонa.

Однак вони не є постійним засобом лікування, і їх тривалого застосування слід уникати через можливі побічні ефекти.

Висновок

Неврома Мортонa - це хворобливий стан, який може значно погіршити якість життя людини.

Рання діагностика та відповідне лікування є запорукою ефективного усунення симптомів.

Хоча консервативні методи лікування часто виявляються успішними, однак у важчих випадках може знадобитися хірургічне втручання.

Щоб знизити ризик розвитку невроми Мортонa, дуже важливо приділяти максимальну увагу здоров'ю стоп: носіть відповідне взуття і звертайтеся до лікаря за перших підозрілих симптомів, пов'язаних із болем і дискомфортом у стопі. Грамотна і своєчасна консультація фахівця сприятиме хорошій діагностиці та індивідуальному підходу лікування цього неприємного захворювання стопи.