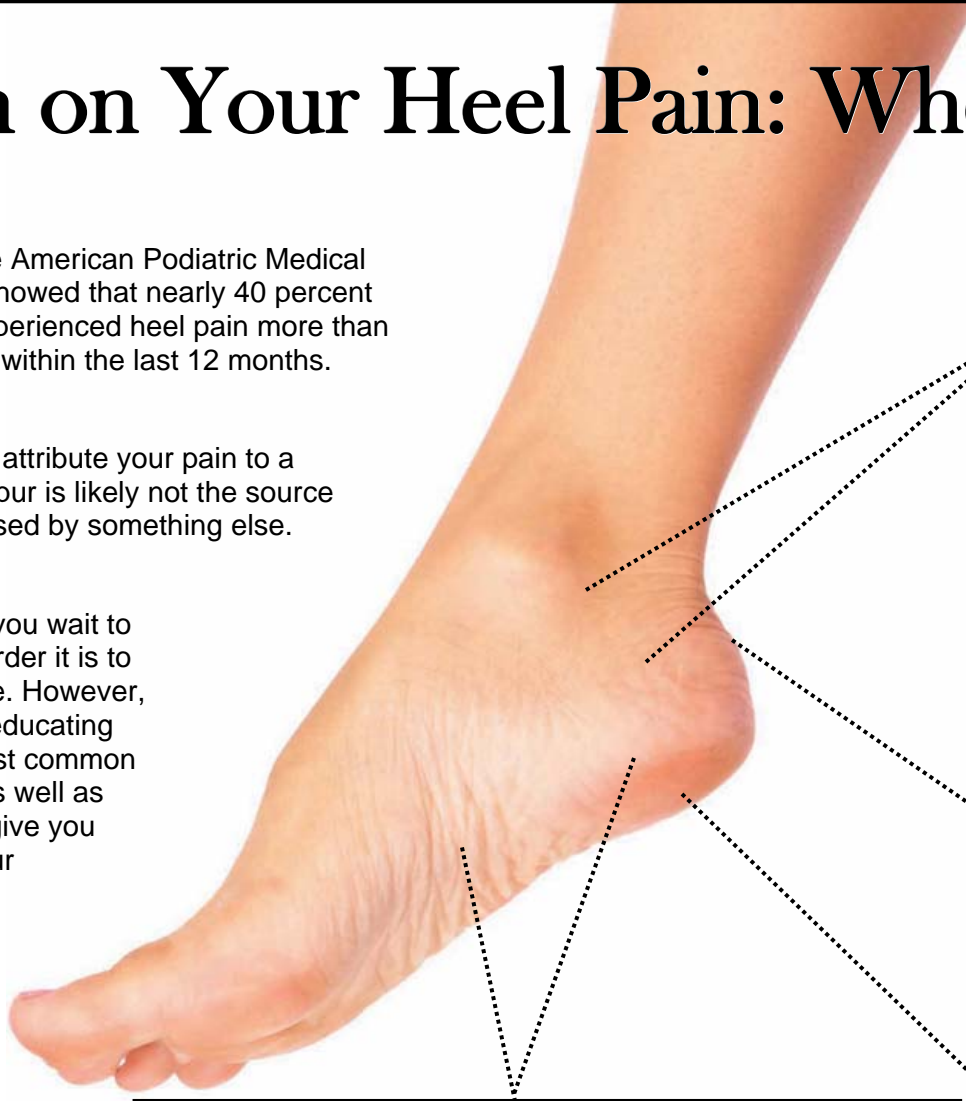


Focus in on Your Heel Pain: Where Does it Hurt?

A recent survey by the American Podiatric Medical Association (APMA) showed that nearly 40 percent of Americans have experienced heel pain more than any other foot ailment within the last 12 months.

While you may simply attribute your pain to a “heel spur,” the heel spur is likely not the source of your pain—it is caused by something else.

Generally, the longer you wait to treat heel pain, the harder it is to successfully overcome. However, there is good news—educating yourself about the most common heel pain problems, as well as their treatments, can give you the upper hand on your foot health!



Posterior Tibial Tendinitis

Causes: Overpronation, flat feet, excessive weight, age

Left untreated: It can develop into a more chronic problem involving tendon tearing and tendonosis, which involves internal scar tissue.

Treatments:

OTC: Sorbothane's Ultra Orthotic Arch Supports, SOLE Softec Ultra Footbeds

Medical: Ice, stretching, custom orthotics, wearing shoes with proper arch support, soft or hard casts, splints, avoiding barefoot walking, non-steroidal, anti-inflammatory medication

Achilles Tendinitis

Causes: Tight calf muscles, bone spurs, age and/or injury, primary tendinitis

Left untreated: It can develop into a more chronic problem that involves the tendon rupturing and tendonosis.

Treatments:

OTC: Pedag USA's Viva Insole, Spenco Heel Supports (3/4 length)

Medical: Heel lifts, stretching, non-steroidal, anti-inflammatory medications, custom orthotics

Plantar Fasciitis

Causes: Overpronation/fallen arches (primary cause), flat feet, excessive weight, overuse and injury; Plantar Fasciitis is the most common cause of heel pain, and often mistaken for heel spurs.

Left untreated: It can develop into a more chronic problem that includes tendon tearing and/or fasciosis, which involves internal scar tissue.

Treatments:

Over-the-Counter (OTC)*: Pedag USA's Viva Insole, Spenco Heel Supports (3/4 length)

Medical: Ice, stretching, custom orthotics, wearing shoes with a firm heel, avoiding barefoot walking, physical therapy, cortisone shots, night splints

Fat Pad Thinning

Causes: Age (primary cause), obesity, walking on hard surfaces, prolonged standing

Left untreated: It can develop into pain when sitting/standing, ulceration and callus build-up.

Treatments:

OTC: Sorbothane's Sorbo Gel Heel, Spenco Gel Heel Cushions

Medical: Cushioned insoles, podiatric physician-prescribed supportive shoes with cushioning



www.apma.org



* All listed over-the-counter products have received the APMA Seals of Acceptance or Approval. For a full list of APMA Seal products, please visit www.apma.org/Seal.

For more information, visit www.apma.org/heelpain.

Enfóquese en su dolor de talón: ¿Donde le duele?

El dolor de talón es una de las dolencias de pie más comunes en el país. Una reciente encuesta de la Asociación Podiátrica Médica Americana (APMA), mostró que 39 por ciento de los estadounidenses han experimentado dolor de talón más que cualquier otra dolencia de pie en los últimos 12 meses.

Aunque usted puede atribuir su dolor a un simple “espolón en el talón”, un mito común que rodea al dolor de talón, las probabilidades son que su dolor de talón se deba a otra cosa.

Mientras más espere para tratar su dolor de talón, más difícil será tratarlo de manera satisfactoria. Sin embargo, hay buenas noticias, informarse sobre los problemas más comunes de dolor de talón y conocer soluciones y consejos para prevenirlos, podrá ayudarlo con la salud de sus pies.



Tendinitis Tibial Posterior

Causas: Pronación excesiva, pies planos, sobrepeso, edad

No se trata: Puede convertirse en un problema más crónico que implica el desgarro del tendón y la tendonosis.

Tratamientos:

OTC: Soportes ultra ortopédicos para arco de Sorbothane, plantillas ortopédicas SOLE Softec Ultra.

Médica: Hielo, estiramiento, prótesis ortopédicas hechas a la medida, usar zapatos con un soporte apropiado en el arco, yesos suaves o duros, tablillas, evitar caminar descalzo

Tendinitis de Aquiles

Causas: Tensión en los músculos de la pantorrilla, espolones óseos, edad y/o lesiones, tendinitis primaria

No se trata: Puede convertirse en un problema más crónico que implica la ruptura del tendón y la tendonosis.

Tratamientos:

OTC: Plantilla Viva de Pedag USA, soportes para talón Spenco (3/4 de largo)

Médica: Levantadores de talón, estiramiento, medicamentos no esteroideos y antiinflamatorios y prótesis ortopédicas hechas a medida

Fascitis Plantar

Causas: Pronación excesiva o arcos caídos, pies planos, sobrepeso, uso excesivo y lesiones; Es la causa más común del dolor de talón y a menudo se confunde con espolones en el talón.

No se trata: Se puede convertir en un problema más crónico que incluye desgarro y/o fasciosis, lo cual implica adhesiones y tejido de cicatriz.

Tratamientos:

Productos de venta sin receta (OTC)*: Plantilla Viva de Pedag USA, soportes para talón Spenco (3/4 de largo)

Médica: Hielo, estiramiento, prótesis ortopédicas hechas a medida, usar zapatos con talón firme, evitar caminar descalzo, fisioterapia, inyecciones de cortisona, tablillas nocturnas

Reducción de la capa de grasa

Causas: Edad (causa principal), obesidad, caminar en superficies duras, estar de pie por mucho tiempo

No se trata: Puede convertirse en dolor al estar sentado o de pie, úlceras y callo acumulación.

Tratamientos:

OTC: Talón de gel Sorbo de Sorbothane, almohadillas para talón de gel de Spenco

Médica: Plantillas acolchadas, zapatos podiátricos recetados acolchados



www.apma.org



*Todos los productos de venta sin receta que figuran aquí han recibido los Sellos de Aceptación o Aprobación de APMA. Para una lista completa de los productos con Sello, visite www.apma.org/Seal.

Para más información, visite www.apma.org/heelpain.