## PLANTAR FASİİT VE TEDAVİSİ

Plantar fasiit, ağrı ve ayak fonksiyonlarında kısıtlılıkla seyreden, sporcu ve sedanter popülasyonda sık görülen bir hastalıktır. Steroid olmayan anti inflamatuar ilaçlar, topuk yastıkları veya ortezler, fizik tedavi ajanları, germe egzersizleri, kortikosteroid enjeksiyonu ve ekstrakorporeal şok dalga tedavisi (ESWT) dahil konservatif yöntemler plantar fasit tedavisinin temelini oluşturur ve hastaların yaklaşık %80'inde önemli rahatlama sağlarlar.

Ünitemizde plantar fasit tedavisi 15-30 dakika lokal buz uygulaması ardından gerçekleştirilen ESWT seanslarından oluşmaktadır. Bu ESWT tedavisi 10-15 Hz frekans, 1.5-3 Barr enerji ve 2000-2500 şok/seans şeklinde ve üç hafta boyunca haftada bir kez olmak üzere toplam üç seans uygulanmaktadır.