

## تدبير ألم الكعب.. (التهاب الأقمصية المزمن) حقن الكورتيزون موضعياً Heel Pain (Plantar Fasciitis) Cortisone Injection

### نقطة الحقن:

من الهام عند حقن الكورتيزون تحديداً مكان الحقن. فهدف الحقن وقد بات معروفاً ألا وهو مكان ارتكاز اللفافة الأقمصية الـ Plantar Fascia على عظم العقب الـ Calcaneus. كما وأصبحنا على شبه إجماع على مادة الحقن وهي الستيرويدات القشرية الـ Cortisone. يبقى علينا اختيار منفذ إبرة الحقن الأكثر ملاءمة لغاية الحقن.

لهذا الغرض أختار الوجه الأنسي للكعب الـ Heel، وتحديداً حدّ التماس ما بين الجلد السميك للكعب وذلك الرقيق للكاحل الـ Ankle. ومن ثمّ أرسّم الخطّ الموازي لمحور الساق والمار بنقطة الألم الأقمصية في الكعب (يتمّ تحديدها سريريّاً). تقاطع الأول مع الثاني يُحدّد نقطة هي ما أبحث عنه كمنفذ لإبرة الحقن.

### طريقة الحقن:

تنفذ الإبرة من هذه النقطة بصورة عمودية على الوجه الأنسي للقدم. لا تتعجل في إحقام الإبرة، بل نتدرّج الولوج. ونحقن في كلّ خطوة بعضاً من مزيج الحقن. يجب أن تنفذ الإبرة بكامل طولها عميقاً حتّى نكون أكيدين من نشر المزيج الدوائي على معظم منطقة ارتكاز اللفافة الأقمصية على عظم العقب. ولا نتردّد لهذا الغرض من استخدام إبرة أطول إذا ما دعت الضرورة لذلك (كما هو الحال في الكعوب العريضة).

### ملاحظة هامة:

تجنّب الحقن من الوجه السفلي للكعب..  
فهو عدا عن الألم المبرح المرافق لهذا مقاربة..  
هناك خطر حقن الكورتيزون في كتلة الشحم تحت اللفافة الأقمصية..  
الأمر الذي يحدث انحلالاً في كتلة الشحم هذه وضعفاً..  
وقد علمنا ما لهذا الشحم من عظيم فائدة في امتصاص الضغوط حين الوقوف والمشي.

### في سياقات أخرى، أنصح بقراءة المقالات التالية:

أذيّات العصبون المحرك العلوي، الفيزيولوجيا المرضية للأعراض والعلامات السريرية

Upper Motor Neuron Injuries, Pathophysiology of Symptomatology

في الأذيّات الرضائية للثخاع الشوكي، خبايا الكيس السحائي.. كثير ما طنّعت وقلّبتها عصي على الإصلاح الجراحي

Surgical Treatments of Traumatic Injuries of the Spine

مقاربة العصب الوركّي جراحياً في الناحية الإليوية.. المدخل عبر النايّف العضليّ الإليويّة العظمى مقابل المدخل التقليديّ

Trans- Gluteal Approach of Sciatic Nerve vs. The Traditional Approaches



النقل العصبي، بين مفهوم قاصر وجديد حاضر

The Neural Conduction.. Personal View vs. International View

Action Pressure Waves في النقل العصبي، موجات الضغط العاملة

Action Potentials في النقل العصبي، كمونات العمل

وظيفة كمونات العمل والتيارات الكهربائية العاملة

Action Electrical Currents في النقل العصبي، التيارات الكهربائية العاملة

الأطوار الثلاثة للنقل العصبي

المستقبلات الحسية، عبقريّة الخلق وجمال المخلوق

The Neural Conduction in the Synapses في النقل العصبي، المشابك العصبية

The Node of Ranvier, The Equalizer عقدة رانفييه، ضابطة الإيقاع

The Functions of Node of Ranvier وظائف عقدة رانفييه

وظائف عقدة رانفييه، الوظيفة الأولى في ضبط معايير الموجة العاملة

وظائف عقدة رانفييه، الوظيفة الثانية في ضبط مسار الموجة العاملة

وظائف عقدة رانفييه، الوظيفة الثالثة في توليد كمونات العمل

The Pain is First في فقه الأعصاب، الألم أولاً

The Philosophy of Form في فقه الأعصاب، الشكل.. الضرورة

تخطيط الأعصاب الكهربائي، بين الحقيقي والموهوم

The Spinal Shock (Innovated Conception) الصدمة النخاعية (مفهوم جديد)

The Spinal Injury, The Symptomatology أنثيات النخاع الشوكي، الأعراض والعلامات السريرية، بحثٌ في آليات الحدوث

Clonus الزمع

Hyperactive Hyperreflexia اشتداد المنعكس الشوكي

Extended Reflex Sector اتساع باحة المنعكس الشوكي الاشتدادي

Bilateral Responses لاستجابة ثنائية الجانب للمنعكس الشوكي الاشتدادي

Multiple Motor Responses لاستجابة الحركية العديدة للمنعكس الشوكي

التنكس الفاليري، يهاجم المحاور العصبية الحركية للعصب المحيطي.. ويعف عن محاوره الحسية

Wallerian Degeneration, Attacks the Motor Axons of Injured Nerve and Conserves its Sensory Axons

Wallerian Degeneration (Innovated View) التنكس الفاليري، رؤية جديدة

Neural Regeneration (Innovated View) التجديد العصبي، رؤية جديدة

Spinal Reflexes, Ancient Conceptions المنعكسات الشوكية، المفاهيم القديمة

Spinal Reflexes, Innovated Conception المنعكسات الشوكية، تحديث المفاهيم

خُلقت المرأة من ضلع الرجل، رائعة الإيحاء الفلسفي والمجاز العلمي

!المرأة تقرّر جنس ولدها، والرجل يدعي

الرُّوح والنفس.. عطية خالق وصنعة مخلوق

خلق السموات والأرض أكبر من خلق الناس.. في المرامي والدلالات



ثقافة آدم و ضلع آدم، وجهان لصورة الإنسان.

حـوآء.. هذه

سفينه نوح، طوق نجاة لا معراج خلاص

المصباح الكهر باني، بين التجريد والتنفيد رحلة ألف عام

هكذا تكلم ابراهيم الخليل

فقه الحضارات، بين قوة الفكر وفكر القوة

العدو وعلو الاختلاف بين مطلقه وأرملة نواتي عفاف

تعذ الزوجات وملك اليمين.. المنسوخ الأجل

الثقب الأسود، وفضية النجم الساقط

جسيم بار، مفتاح أحجية الخلق

صبي أم بنت، الأم تقرر!

القدم الهابطة، حالة سريرية

خلق حواء من ضلع آدم، حقيقة أم أسطورة؟

Obstetrical Brachial Plexus Palsy مثل الصفة العصبية الولادية

الأذيات الرضية للأعصاب المحيطية (1) التفسير الوصفي والوظيفي

الأذيات الرضية للأعصاب المحيطية (2) تقييم الأذية العصبية

الأذيات الرضية للأعصاب المحيطية (3) التدبير والإصلاح الجراحي

الأذيات الرضية للأعصاب المحيطية (4) تصنيف الأذية العصبية

Pronator Teres Muscle Arcade قوس العضلة الكاتبة المدورة

Struthers- like LigamentStruthers تشبيه رباط

Tendon Transfers for Radial Palsy عمليات النقل الوترية في تدبير شلل العصب الكعبري

من يقرر جنس الوليد (مختصر)

ثالوث الذكاء.. زاد مسافر! الذكاء الفطري، الإنساني، والاصطناعي.. بحث في الصفات والمآلات

المعادلات الصفرية.. الحادثة، مالها وما عليها

Posterior Interosseous Nerve Syndrome متلازمة العصب بين العظام الخلفي

Spinal Reflex, Innovated Physiology المنعكس الشوكي، فيزيولوجيا جديدة

Hyperreflex, Innovated Pathophysiology المنعكس الشوكي الاشتدائي، فيزيولوجيا المرضية

Hyperreflexia, Pathophysiology of المنعكس الشوكي الاشتدائي (1)، الفيزيولوجيا المرضية لقوة المنعكس  
Hyperactive Hyperreflex

Hyperreflexia, المنعكس الشوكي الاشتدائي (2)، الفيزيولوجيا المرضية للاستجابة ثنائية الجانب للمنعكس  
Pathophysiology of Bilateral- Response Hyperreflex

Extended Hyperreflex, المنعكس الشوكي الاشتدائي (3)، الفيزيولوجيا المرضية لتساع ساحة العمل  
Pathophysiology

Hyperreflexia, المنعكس الشوكي الاشتدائي (4)، الفيزيولوجيا المرضية للمنعكس عديد الاستجابة الحرورية  
Pathophysiology of Multi-Response hyperreflex

الرّمع (1)، الفرضية الأولى في الفيزيولوجيا المرضية



الرَّمع (2)، الفرضيَّة الثَّانية في الفيزيولوجيا المرضيَّة

Adam & Eve, Adam's Rib خلق آدم وخلق حواء، ومن ضلعه كانت حواء

Barr Body, The Witness جسيم بار، الشاهد والبصيرة

جدليَّة المعنى واللامعنى

Surgical Treatment of Claw Hand (Brand Operation) التَّديبُ الجراحيُّ لليدِ المخلبيَّة

Mitosis الانقسامُ الخلويُّ المتساوي الـ

Chromatin, Chromatid, Chromosome المادَّة الصَّبيغيَّة، الصَّبيغيُّ، الجسْم الصَّبيغيُّ الـ

Nutritional Supplements المُتَمِّماتُ الغذائيَّةُ الـ ، هل هي حقاً مفيدةٌ لأجسامنا؟

Meiosis الانقسامُ الخلويُّ المُنصف الـ

Vitamin D فيتامين د ، ضمانَةُ الشَّبابِ الدائمِ

Vitamin B6 فيتامين ب6 ، قليلاً مفيدٌ.. وكثيرُهُ ضارٌّ جداً

المهنة.. شهيدٌ، من قصص البطولة والفداء

النَّقبُ الأسودُ والنَّجمُ الَّذي هوى

خلقُ السَّمواتِ والأرضِ، فرضيَّةُ الكونِ السَّديميِّ المُتَّصلِ

Circulating Sweepers الجوازي الكُنسُ الـ

عندما ينقسمُ المجتمعُ.. لمن تتجمَّلين هيفاء؟

Elbow Auto- Arthroplasty التَّصنيغُ الذاتيُّ لمفصلِ المرفقِ

الطَّوفانُ الأخيرُ، طوفانُ بلا سفينة

كشفتُ المسئور.. مع الاسمِ تُكوَّنُ البدايَّةُ، فتكوَّنُ الهويَّةُ خاتمةَ الحِكايةِ

مجتمعُ الإنسان! أهو اجتماعُ فطرة، أم اجتماعُ ضرورة، أم اجتماعُ مصلحة؟

Pneumatic Petrous عظمُ الصَّخرةِ الهوائيُّ

Congenital Bilateral Ulnar Nerve Dislocation خلغٌ ولاديٌّ ثنائيٌّ للجانبِ للعصبِ الزنديِّ

حقيقتان لا تقبلُ بهنَّ حواء

Oocytogenesis إنتاجُ البويضاتِ غيرِ المُلقَّحاتِ الـ

Spermatogenesis إنتاجُ الطَّافِ الـ

أُمُّ البناتِ، حقيقةٌ هي أُمُّ هي محضُ نُرِّها؟!!

أُمُّ البنين! حقيقةٌ لطالما طنَّنتُها من هفواتِ الأولين

عَلْبَةُ البناتِ، حواءُ هذه تلدُ كثيرَ بناتٍ وقليلَ بنين

عَلْبَةُ البنين، حواءُ هذه تلدُ كثيرَ بنينٍ وقليلَ بناتٍ

ولا أنفي عنها العدلَ أحياناً! حواءُ هذه يكافئُ عديداً بنينها عديداً بناتِها

المغنيز يوم بان للعظام! يدعمُ وظيفةَ الكالسيومِ، ولا يطبِّقُ مشاركته

لآدم فعلُ التَّمكينِ، ولحواءُ حفظُ التَّكوينِ!

هذيانُ المفاهيم (1): هذيانُ الاقتصادِ



المغنيزيوم (2)، معلومات لا غنى عنها

مُعالجة تناذر العضلة الكثرية بحقن الكورتيزون (مقاربة شخصية)

Piriformis Muscle Injection (Personal Approach)

مُعالجة تناذر العضلة الكثرية بحقن الكورتيزون (مقاربة شخصية) (عرض موسع)

Piriformis Muscle Injection (Personal Approach)

فيروس كورونا المستجد.. من بعد السلوك، عبئه على الصفات

هذيان المفاهيم (2): هذيان الليل والنهار

كادت المرأة أن تلد أهاها، قول صحيح لكن بكنهه عربية

Fibromyalgia متلازمة التعب المزمن

طفل الأنوب، ليس أفضل الممكن

الخروب العيئة.. عذاب دائم أم امتحان مستدام؟

العقل القياس والعقل المجزؤ.. في القياس قصور، وفي التجريد وصول

الذئب المنفرد، حين يصبح التوحد مفازة لا محض قرار!

بحقن الكورتيزون موضعياً Trigger Finger علاج الإصبع القافزة الـ

وحش فرانكنشتاين الجديد.. القديم نكب الأرض وما يزال، وأما الجديد فمكوبه أنت أساساً أيها الإنسان!

(Claw Hand (Brand Operation اليد المخلية، الإصلاح الجراحي (عملية براند)

ساعة يريد حقيقون.. لا هواة ترحال وهجرة

فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19): من بعد السلوك، عبئه على الصفات

Hoffman Sign علامة هوفمان

الأسطورة الحقيقية الهرمة.. شمشون الحكاية، وسيزيف الإنسان

التنكس الفاليري التالي للأذية العصبية، وعملية التجدد العصبي

التصلب اللويحي المتعدد: العلاقة السببية، بين التيار الغلفاني والتصلب اللويحي المتعدد؟

الورم الوعائي في الكبد: الاستئصال الجراحي الإسعافي لورم وعائي كبدى عرطل بسبب نزف داخل كتلة الورم

Pronator Teres Muscle Syndrome متلازمة العضلة الكاتبة المدورة

أذيات ذيل الفرس الرضية، مقاربة جراحية جديدة

Traumatic Injuries of Cauda Equina, New Surgical Approach

الشلل الرباعي.. موجبات وأهداف العلاج الجراحي.. التطورات التالية للجراحة- مقارنة سريرية وشعاعية

Ulnar Dimelia or Mirror Hand تضاعف اليد والزند

متلازمة نفق الرسغ تنهى التزامها بقطع تام للعصب المتوسط

Tibial Nerve Schwannoma ورم شوان في العصب الطنوبي الـ

Presacral Schwannoma ورم شوان أمام العجز

Malignant Melanoma ميلانوما جلدية خبيثة

Congenital Thenar Hypoplasia ضمور اليد بالجهتين، غياب خلقى معزول ثنائي الجانب

The Syndrome of the Long Head of Biceps Femoris متلازمة الرأس الطويل للعضلة ذات الرأسين الفخذية

Pathologies of Distal Tendon of Biceps Brachii مرضيات الوتر البعيد للعضلة ثنائية الرؤوس العضدية Muscle

حثل ودي انعكاسي Algodystrophy Syndrome تميز بظهور حلقة جلدية خائفة عند الحدود القريبة للوزمة الجلدية

Mandible Reconstruction Using Free Fibula Flap الحرة الشريحة الشظوية الحرة

انسداد الشريان الكعبري الحاد غير الرضي (داء بيرغر)

Isolated Axillary Tuberculous Lymphadenitis الإصابة سلية معزولة في العقد اللمفية الإبطية

الشريحة الشظوية الموعاة في تعويض الضياعات العظمية المختلطة بذات العظم والنقي

Free Fibula Flap for Bone Lost Complicated with Recalcitrant Osteomyelitis

الشريحة الحرة جانب الكتف في تعويض ضياع جلدي هام في الساعد

Injuries of Brachial Plexus الأذيات الرضية للضفيرة العضدية

Rotator Cuff Injury اذية أوتار الكفة المدورة

Choledochal Cyst كيسة القناة الجامعة

Peri- Menopause Breast Problems آفات الثدي ما حول سن اليأس.. نحو مقارنة أكثر حزمًا

Evaluation of Breast Problems تقييم آفات الثدي الشائعة

Peri- Menopause Breast Problems آفات الثدي ما حول سن اليأس.. نحو مقارنة أكثر حزمًا

Subacromial Injection تدير الألام الكتف: الحقن تحت الأخرم

مجمع البحرين.. برزخ ما بين حياتين

ما بعد الموت.. وما قبل النار الكبرى أم روضات الجنان؟

Plantar Fasciitis, Cortisone Injection تدير التهاب الأفاعية المزمن بحقن الكورتيزون

حقن الكيسة المصلية الصدرية- لوح الكتف بالكورتيزون

Scapulo-Thoracic Bursitis, Cortisone Injection

Vitamin B12 فيتامين ب12.. مختصر مفيد

Osteoid Osteoma الورم العظمي العظماني (العظموم العظماني)

قصر ثنائي الجانب ومتناظر للأصابع الثلاثة الزندية Brachymetacarpia (1): قصر أمشاط اليد

قصر ثنائي الجانب ومتناظر للأصابع الثلاثة الزندية Brachymetacarpia (2): قصر أمشاط اليد

الكتف المتجمدة، حقن الكورتيزون داخل مفصل الكتف

Frozen Shoulder, Intraarticular Cortisone Injection

Tennis Elbow, Cortisone injection مرفق التنس، حقن الكورتيزون

Sacro-Iliac Joint Pain, Cortisone Injection ألم المفصل العجزي الحرقفي: حقن الكورتيزون

Ganglion Cyst Removal (Ganglionectomy) استئصال الكيسة المعصمية، السهل الممتنع