



CHOROBY

DIETA

ZDROWY TRYB ŻYCIA

CIAŻA I PORÓD

ROZWÓJ DZIECKA

SEKS I ANTYKONCEPCJA

ŚwiatKobiety.pl · Zdrowie · Choroby · Stopy pod nadzorem

# Stopy pod nadzorem

**Często bywają zaniedbywane. A nawet dręczone niewłaściwym, choć modnym obuwiem**

Zdarza się, że bagatelizujemy ich kontuzje. Nadwerężamy je, nosząc buty, które im szkodzą (najlepsze są na obcasach 1-3 cm, co najmniej 1-cm, elastycznej podeszwie, z szerokimi czubkami). A przy tym nie zapewniamy im odpoczynku i nie reagujemy na bolesne sygnały, które wysyłają. Nic więc dziwnego, że bolą nie tylko po całym dniu chodzenia, ale już po wstaniu z łóżka. Przykre skutki zaniedbań to:

## Halluksy

Mówimy o nich wtedy, gdy paluchy odchylają się nadmiernie w kierunku pozostałych palców. To prowadzi do ich deformacji i niewłaściwego ustawienia wszystkich palców, a nawet całego przodu stopy.

Główną tego przyczyną jest noszenie butów w szpic. Halluksy bolą, utrudniają kupno butów, są nieestetyczne. Co można zrobić? Używać gąbkowych lub żelowych klinów międzypalcowych, odpychających paluch od pozostałych palców. W bucie pod śródstopiem umieścić wkładkę z pelotą (małą poduszczką).

Na paluch można zakładać ortezę – specjalny ochraniacz, zapobiegający obcieraniu przez obuwanie. Kiedy koślawy paluch lub staw u jego podstawy bolą, trzeba pomyśleć o operacji. Po niej zamiast gipsu nosi się specjalne obuwanie. Można operować dwie nogi za jednym razem.

## Ostroga piętowa

To zwyrodnienie w postaci twardej, ostrej narośli na kości piętowej. Gdy się rozrośnie, ogranicza swobodne poruszanie się i wywołuje ból. Jej przyczyną jest stan zapalny w kości pięty. Powstawaniu ostrogi piętowej sprzyja nadwaga, stojąca praca, noszenie butów na miękkich podeszwach albo na wysokich obcasach.

Co można zrobić? Chodzić w butach amortyzujących nacisk pięty na podłoże. Najlepsze jest dobrej jakości obuwanie sportowe lub ortopedyczne. Do „zwykłych” butów wkładać specjalne wkładki odciążające piętę. Lekarz może zlecić zabiegi fizyoterapeutyczne, ćwiczenia rozciągające i zabiegi pod okiem rehabilitanta.

Stosuje się też tzw. falę uderzeniową – to zabieg z użyciem ultradźwięków, które rozbijają ostrogę. Jej cząsteczki są z czasem wchłaniane przez organizm. Operacja jest ostatecznym rozwiązaniem. Wykonuje się ją, gdy ostroga wręcz uniemożliwia chodzenie.

## Płaskostopie

Potocznie zwane płatfusem. To zniekształcenie polega na obniżeniu sklepienia stopy – staje się ona płaska i dotyka całą powierzchnią podłoża. Jego przyczyną może być np. długotrwałe stanie, chodzenie po twardym i równym podłożu w butach na cienkiej, miękkiej podeszwie.

Płaskostopie wywołuje stany zapalne, obrzęki, ból. Co można zrobić? Chodzić boso, zwłaszcza po nierównych powierzchniach, nosić wkładki korekcyjne i ortopedyczne obuwanie. Ważne są ćwiczenia, np. podnoszenie palcami woreczków z ryżem, szmacianych piłek, turlanie stopami piłki do golfa lub tenisa, chodzenie na zewnętrznych krawędziach stóp i skakanie na palcach. Czasem konieczna jest operacja.

Kons.: dr Adrian Rymarczyk, ortopeda i traumatolog

Chwila dla Ciebie

Więcej na temat: [orteza](#)

## KATALOG STRON TEMATYCZNYCH

Alfabetyczny [Najnowsze](#) [Najstarsze](#) [Najpopularniejsze](#)

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N
O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z	0-9	

## NAJNOWSZE ARTYKUŁY

- Święta w wersji light
- Dieta kontra opryszczka
- Cytomegalia groźna dla przyszłej mamy
- Ziołowe odchudzanie a pigułka
- Dziwne znamię. Czy to może być czerniak?
- Na czym polega wagotomia?
- Leczenie pijawkami. Kto może skorzystać?
- Jajko pozytywnie wpłynie na twoje zdrowie
- Żeń-szeń poprawia nastrój, dodaje sił
- O czym może świadczyć świąd i drapanie w uchu?

## NAJPOPULARNIEJSZE ARTYKUŁY

### CHOROBY



1. Jak zmniejszyć ryzyko cukrzycy?
2. Czym jest eozynofilia?
3. Cukrzyca typu II. Gdy dieta jest ważna jak leki
4. Białe krwinki - eozynocyty według norm
5. Swędzi cię skóra... Czy to objaw choroby?
6. Jak rozpoznać chorobę trzustki
7. Choroby, które atakują nocą
8. Możliwe przyczyny bólu brzucha
9. Rak narządów rodnych. Objawy, leczenie, sposoby zapobiegania
10. Cukrzyca: jak zapobiec powikłaniom

### DIETA



### ZDROWY TRYB ŻYCIA



### CIAŻA I PORÓD



### ROZWÓJ DZIECKA



### SEKS I ANTYKONCEPCJA



REKLAMA

## Leczenie opryszczki



 erazaban.pl

Erazaban – Nie pozwól na powstanie pęcherzyka. Przekonaj się sam.