

# Stopy pod nadzorem

Często bywają zaniedbywane. A nawet dręczone niewłaściwym, choć modnym [obuwem](#).



Dbaj o stopy! /©123RF/PICSEL

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 butcie pod śródstopiem umieścić wkładkę z pelotą (małą poduszeczką). Na paluch można zakładać ortezę - specjalny ochraniacz, zapobiegający obcieraniu przez obuwie. Kiedy koślawy paluch lub staw u jego podstawy bolą, trzeba pomyśleć o operacji. Po niej zamiast gipsu nosi się specjalne obuwie. 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 obuwie sportowe lub ortopedyczne. Do "zwykłych" butów wkładać specjalne [wkładki](#) odciążające piętę. Lekarz może zlecić [zabiegi](#) fizykoterapeutyczne, 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 płafusem. 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 obuwie. 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**