

Zdrowe stopy, zdrowe ciało

Niewielki ból pięty podczas chodzenia lub ucisk koślawego palucha z czasem może stać się nie do zniesienia. Co możesz zrobić z tym w domu, kiedy zaś powinnaś iść do specjalisty? Jakie zabiegi pomogą Ci

Mogą powodować problemy z kolanami, biodrami, a nawet bóle głowy.

Niewielki ból pięty podczas chodzenia lub ucisk koślawego palucha z czasem może stać się nie do zniesienia. Co możesz zrobić z tym w domu, kiedy zaś powinnaś iść do specjalisty? Jakie zabiegi pomogą?

Haluks – koślawy paluch

Gdy duży palec stopy staje się koślawy i odchyła się w bok, w kierunku pozostałych palców – po jego zewnętrznej stronie tworzy się uwypuklenie, które z czasem przybiera postać bolesnego guzka. Gdy deformacja się pogłębia, przednia część stopy przestaje mieścić się w bucie, stopa boli. Za powstawanie haluksów odpowiadają przede wszystkim predyspozycje genetyczne. Problem narasta stopniowo. Od pojawienia się pierwszych objawów haluksów do ich zaawansowanej postaci upływa średnio 4,5 roku.

Co możesz zrobić sama? Wybieraj buty wykonane z miękkiego materiału (najlepiej naturalnego), które mają szerokie, stabilne obcasy o wysokości 1-3 cm. Zapewniają bowiem stopie stabilne podparcie. Przednia część buta powinna być szeroka, by palce mogły się swobodnie poruszać. Buty powinny być o pół centymetra dłuższe od najdłuższego palca.

Przy haluksach polecane jest noszenie wkładek tzw. Metatarsalnych lub peloty (ma kształt kropli) pod śródstopie. Zapewnią one odpowiednie rozłożenie obciążenia w przedniej części stopy, hamując powiększanie się haluksów. Odpowiednie wkładki można kupić gotowe lub zlecić wykonanie na miarę podologowi.

Pomogą też separatory i kliny żelowe, silikonowe, które wsuwa się między palce, by zapobiec ich zachodzeniu na siebie. Aparaty korekcyjne łagodzą ból i zapobiegają pogłębianiu się deformacji stopy.

Bolesne ostrogi

Za ból pięty odpowiada stan zapalny tzw. Rozcięgna podeszwowego. Jest to pasmo tkanki, które przypomina mocną taśmę rozpiętą na całej długości podeszwy stopy – od pięty do palców.

łatwo ulega przeciążeniom i mikrourazom, np. Wskutek chodzenia w niewygodnym obuwiu, podczas długiego stania czy intensywnego uprawiania sportów obciążających stopy (np. Biegania). Pod kością piętową gromadzą się złogi wapienne. Z nich stopniowo tworzy się haczykowata wyrost kostna, czyli tzw. Ostroga piętowa.

W łagodzeniu bólu i zahamowaniu postępu choroby pomagają zabiegi nieoperacyjne, np. Ostrzykiwanie czynnikami wzrostu. Do bolącego rozcięgna wstrzykiwane są białka produkowane przez płytki krwi pozyskiwane z krwi pacjenta, tzw. Czynniki wzrostu. Likwidują stan zapalny i ból, pobudzają do regeneracji uszkodzone tkanki.

Pomoże też krioterapia miejscowa: stopa jest schładzana ciekłym azotem (-100°C do -180°C) – to łagodzi ból i stan zapalny. Dobre rezultaty przynosi też jonoforeza. Skórę smaruje się lekiem przeciwbólowym i przeciwzapalnym, po czym podaje prąd stały, który ułatwia wchłanianie leku w chorą tkankę. Pomoże tylko seria zabiegów.

Leczenie operacyjne ostrogi piętowej polega na usunięciu wyrostu kostnego lub częściowym podcięciu rozcięgna podeszwowego w okolicy guza piętowego.