

FEET *for* LIFE



Typowe deformacje stóp

Stopy są fundamentem całego naszego ciała. Od ich zdrowia i sprawności zależy nasz codzienny komfort. Aby służyły nam dobrze jak najdłużej, musimy o nie dbać. Wiele osób nie zdaje sobie sprawy, że zmiany występujące na nich rzutują na naszą codzienną mobilność.

Każdemu z nas na pewno nieraz przytrafiły się otarcia, pęcherze czy odciski. Niewygodne, za małe albo źle wyprofilowane obuwie może wyrządzić naszym stopom wiele szkód. Jeśli odbędziemy w nich jeden spacer, to uszkodzenia da się szybko naprawić i wyleczyć. Jednak gdy w takich butach spędzamy pół życia, to nasze stopy mogą się trwale zdeformować. Wówczas będą nie tylko źle wyglądały, ale również przestaną nam dobrze służyć. Takie deformacje potrafią być bardzo bolesne i utrudniać wykonywanie codziennych czynności.

Dlatego, kiedy nasze stopy zaczną sprawiać kłopoty albo gdy zauważymy, że ich kształt się zmienił lub zaczyna zmieniać, należy udać się do lekarza. Specjalista po wstępnym rozpoznaniu, na pewno wskaże terapię, która pomoże nam uśmierzyć lub ograniczyć ból. Doradzi też, jak dbać o stopy (np. wskaże odpowiednie wkładki do butów) albo wystawi zlecenie na obuwie ortopedyczne, które my zrobimy.

Deformacje stóp mogą być spowodowane przez:

wady wrodzone

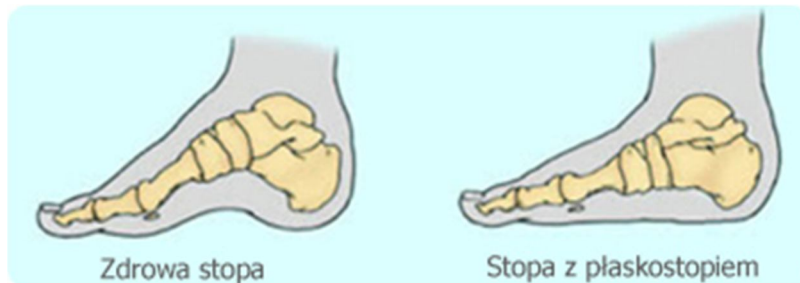
- stopa płaska
- stopa wydrążona,
- stopa piętowa,
- stopa końsko - szpotawa,
- przywiedzione przodostopie,

wady nabyte:

- haluksy
- palce młotkowate,
- palce szponiaste,
- ostroga piętowa,
- płaskostopie.

Do najczęściej spotykanych deformacji należą to płaskostopie, haluksy, palce młotkowate oraz stopa płasko-koślawa.

Płaskostopie - to stan, w którym zanika jeden lub dwa łuki stopy. Płaskostopie może być poprzeczne lub podłużne. Prawidłowo zbudowana stopa ma dwa łuki, których zdaniem jest amortyzowanie obciążenia. Podczas chodzenia na przemian uginają się i wracają do poprzedniego stanu, jak resory.



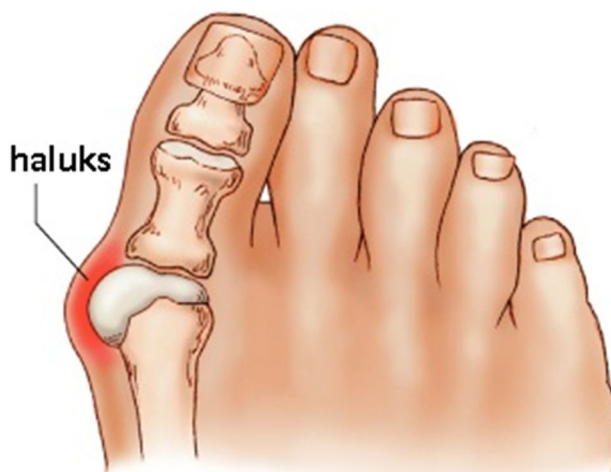
Przyczyny

U niektórych osób występuje płaskostopie wrodzone - łuki stopy w ogóle się nie wykształcają. W większości przypadków płaskostopie powstaje na skutek przeciążenia stóp (np. nadwaga) lub chodzenia w źle dobranym obuwiu (np. na wysokich obcasach).

Leczenie

W leczeniu płaskostopia bardzo ważna jest gimnastyka wzmacniająca mięśnie i więzadła stopy. W wielu przypadkach (zwłaszcza u małych dzieci) duże korzyści przynosi stosowanie wkładek ortopedycznych, podpierających jeden lub obydwa łuki stopy.

Haluksy - (halluxy, paluchy koślawe) są chorobą cywilizacyjną dotyczącą przede wszystkim kobiet i wynikającą z noszenia butów na wysokich obcasach, nadwagi oraz stojącego trybu życia. Noszenie butów na wysokich obcasach sprawia, że przednia część stopy jest bardziej obciążona przez co poszerza się, natomiast szpiczasty kształt butów powoduje ucisk i ból. Stopa deformuje się - paluch odchyła się do zewnętrznej części stopy, natomiast kości śródstopia do wewnętrznej.



Leczenie

Oczywiście lepiej zapobiegać niż leczyć, ale... skoro już przy tym jesteśmy to leczenie haluksów jest uzależnione od stopnia zaawansowania wady. My stawiamy na wygodne i dopasowane obuwie w którym stopa czuje się komfortowo. Pozytywny efekt można spotęgować zastosowaniem specjalnych maści aptecznych oraz ćwiczeń. Istnieje możliwość leczenia operacyjnego, ale to już inna bajka.

Palce młotkowate - to zniekształcenie drugiego, trzeciego lub/i czwartego palca u stopy. Schorzenie polega na tym, że palec jest zgięty w środkowym stawie w taki sposób, że przypomina młotek. Początkowo palce młotkowate mają zachowaną ruchomość i wada może być skorygowana prostymi metodami, ale jeśli pozostanie nieleczona, może się utrwalić i wymagać interwencji chirurgicznej. Osoby z palcami młotkowatymi mogą mieć modzele lub nagniotki nad środkowym stawem lub na czubku palca. Mogą także odczuwać ból palców lub stóp i mieć trudności z dobraniem wygodnego obuwia.



Przyczyny

Wada ta pojawia się zazwyczaj u osób, które noszą obuwie o niewłaściwym fasonie czy rozmiarze. Zbyt ciasne lub za krótkie buty powodują ucisk kości palców stóp. Równie często występują u osób, które niewłaściwie stawiają stopę na podłożu, przenosząc ciężar ciała na przednią część stopy (czyli u kobiet, które noszą buty na wysokim obcasie).

Leczenie

Leczenie zachowawcze rozpoczyna się od założenia nowego obuwia, które ma miękkie, luźne noski. Buty powinny być o pół cala dłuższe niż najdłuższy palec u stopy. (Ważne: U wielu osób drugi palec u stopy jest dłuższy niż paluch). Należy unikać noszenia ciasnych, wąskich butów na wysokich obcasach. Można także założyć obuwie z szerokimi noskami, które pomieszczą młotkowaty palec. Szewc może rozciągnąć noski butów tak, że uwypuklą się dookoła palca. Sandały również mogą być przydatne, pod warunkiem, że nie uciskają i nie ocierają innych okolic stopy. Możliwe jest wykonanie obuwia ortopedycznego w naszym zakładzie. Takie obuwie jest wykonywane na miarę, dzięki czemu jest w pełni dopasowane.

Stopa płasko-koślawą - jest schorzeniem polegającym na obniżeniu podłużnych łuków stopy z jednoczesnym odchyleniem pięty na zewnątrz. Występuje najczęściej u dzieci. Skarżą się one na szybkie męczenie, bóle łydek i stóp. Chód ich jest ciężki, nieelastyczny, obuwie wykrzywione (wykoślawione), obcasy zdarte od strony wewnętrznej.



Przyczyny

U wielu osób jest to wada wrodzona, ale może też zostać nabyta w wyniku przeciążenia stopy lub noszenie nieprawidłowego obuwia.

Leczenie

We wczesnym okresie polega na stosowaniu ćwiczeń wzmacniających szczególnie te mięśnie, które kształtują sklepienie podłużne i poprzeczny łuk stopy. Najlepszym jednak leczeniem jest zapobieganie powstawaniu stopy płasko-koślawej, które należy wdrożyć od najwcześniejszych miesięcy życia dziecka. W tym celu stosuje się specjalne buciki ortopedyczne dla dziecka, które mogą zostać wykonane w naszym zakładzie. Dodatkowo należy wspomnieć, że takie obuwie może być w 100% za darmo, ponieważ Narodowy Fundusz Zdrowia refunduje koszty ich zakupu (więcej informacji na naszej stronie).



„Dbajmy o nasze stopy, aby służyły nam dobrze jak najdłużej.”