

Budite dobri prema svojim stopalima pa će i ona biti dobra prema vama

DINA IVAN

Budite dobri prema svojim stopalima pa će ona biti dobra i prema vama, kaže stara izreka. Danas većina ljudi ima neku od deformacija stopala.

»Spušten poprečni svod, recimo, ima oko tri četvrtine gradskog stanovništva«, kaže dr. med. Maja Jelić, ravnateljica Poliklinike za ortopediju »Kinematika«.

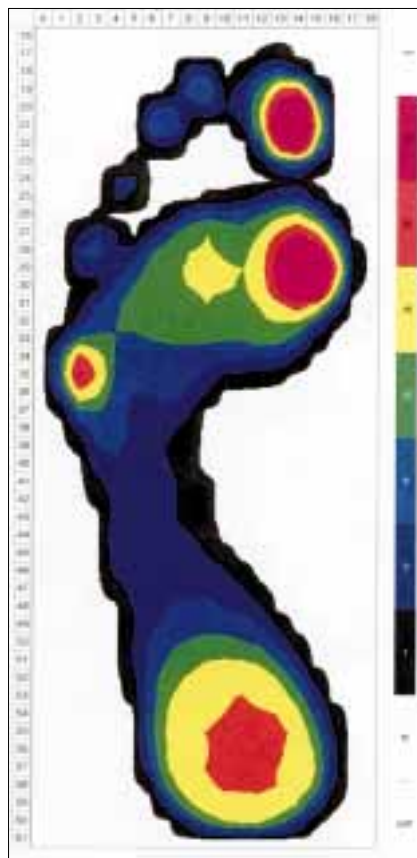
»Kao djeca uglavnom nismo hodali bos, a gotovo svaka cipela na neki način 'fiksira' stopalo i sprječava slobodno gibanje. U Indiji, primjerice, gdje se nose sandale s vrlo tankim potplatima ili ljudi hodaju bosonogi, pa stopalo 'mora raditi', takva deformacija je znatno rjeđa«, dodaje dr. Maja Jelić.

U stajanju postoje tri glavne uporišne točke stopala; peta, glavica prve kosti donozja - točka iza palca i glavica pete kosti donozja - točka iza malog prsta. Hod započinjemo oslanjanjem na petu, zatim se težina prebacuje na vanjski rub stopala prema uporišnoj točki iza malog prsta, da bi se na kraju prebacila prema unutarnjem dijelu stopala iza palca i izvršio iskoračaj putem palca.

Visoka potpetica - tortura za stopala

»Sve karakteristične zadaće stopala, njegovo stalno prilagođavanje promjenama središta mase i podloge, razvile su se u vezi sa uspravnim stavom čovjeka te su današnji oblik i funkcija stopala jedni od njegovih filogenetski najmlađih akvizicija. Još uvijek nije završena prilagodba stopala opterećenjima i zbog toga se smatra da je stopalo ranjiv organ podložan razvoju deformacija«, kaže prof. dr. sc. Marko Pečina, specijalist ortoped, medicinski direktor »Kinematike«.

Osim spuštenog poprečnog svoda, može biti spušten i uzdužni svod stopala ili, pak, visoko formiran - što je najrjeđi oblik deformacije stopala (javlja se često kod balerina). Sve deformacije, osim što su mogući uzroč-



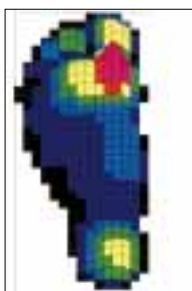
NORMALNO STOPALO: Stopala po mjeri

nik bolova u stopalu, u potkoljenici, natkoljenici, mogu dovesti i do bolova u kukovima i donjem dijelu leđa.

Visoka potpetica i »špic salonke« neki su od glavnih uzroka deformacija stopala, a i razlog zašto se krivi prsti puno više susreću kod žena. »Ne preporučuje se potpetica viša od četiri centimetra, ali ako je riječ o visokom ristru, onda je bolja mala peta, nego potpuno ravna cipela«, komentira dr. Jelić. Dovoljno



DEFORMACIJA POPREČNOG SVODA: Boljka tri četvrtine gradskog stanovništva



DEFORMACIJA UZDUŽNOG SVODA: Najčešće se javlja kod balerina

Sve deformacije, osim što su mogući uzročnik bolova u stopalu, u potkoljenici i natkoljenici, mogu dovesti i do bolova u kukovima i donjem dijelu leđa

široka, ugodna obuća, više sportskog karaktera, od prirodnih materijala, unutra oblikovana poput uloška, ono je što dugoročno njeguje i čuva nogu.

»Deformaciju palca, *hallux valgus*, koja se događa zbog naprijed uske cipele uz kombinaciju genetske predisponiranosti, kao i skriveni drugi i treći prst moguće je riješiti operativno«, kaže dr. Jelić. Međutim, ponekad je različito ono što je medicinski uspješno i ono što će 'uspješno' značiti pacijentici. Potrebno je stoga isprva dobro informirati pacijenticu o tome da su i nakon operacije, ukoliko se ponovno bude nosila neodgovarajuća, uska cipela, recidivi mogući. Skvrčeni prsti ponekad su samo estetski problem koji ne nanosi bol i

njihovu korekciju uglavnom tada traže samo žene koje više nose otvorene cipele.

Kod deformiranog stopala mogu se stvarati i natisci jer se težina prenijela na dio stopala koji za to nije fiziološki predodređen i on se brani stvaranjem tvrde kože. Zadebljavanjem natisak također može početi boljeti, a skidanje sloja kože treba se obavljati tako da se redovito skida sasvim mali sloj.

Prije škole ulošci su nepotrebni

»Skidanjem odjednom većeg sloja čime se dolazi do nježne mlade kože ispod, samo bi signaliziralo stopalu da proizvede još više tvrde kože«, objašnjava dr. Jelić i dodaje: »Stvaranje natisaka, međutim, ovisi jako i o kvaliteti kože, ne samo o deformaciji. Mekana i nježna koža, ali bogata kolagenom ponekad uopće neće reagirati na taj način, bez obzira što je riječ o deformaciji«.

U mišljenjima što je dobro za razvoj dječjeg stopala, postoje dvije potpuno različite škole, objašnjava Jelić. »Jedna tvrdi da dijete treba prohodati bosonogo, nositi plitku obuću kako bi mu se na odgovarajući način razvijali mišići stopala i gležanj, dok druga tvrdi da dijete treba nositi visoku obuću koja posve drži petu i gležanj. Svakako je nepotrebno da dijete nosi uloške prije 4. godine jer se tek tad razvijaju svodovi stopala. Nošenje uložaka u toj dobi čak može biti potpuno kontraproduktivno«, dodaje dr. Jelić.

Do polaska u školu potrebne su kontrole i ulošci će se primijeniti ukoliko se dijete žali na bolove u stopalima i potkoljenicama, te ako postoji jaka deformacija.

»Kad djeca počinju nositi uloške moraju ih i često mijenjati zbog rasta stopala, što je profitabilno za ortopedsku industriju, ali često su ulošci sasvim nepotrebni. Jedan oblik deformacije, primjerice, uvrnuto stopalo prema unutra, u tom razdoblju dječjeg razvoja, u stvari je sasvim normalno i zato je vrlo bitna pravilna dijagnoza«, kaže dr. Jelić.

U »Kinematici«, nakon pregleda pacijenta, analizira se hod i mjeri se opterećenje ispod stopala zahvaljujući elektroničkim senzorima koji se ugrađuju u posebne platforme za hodanje. Platforma je povezana s računalom i nakon dobivenih podataka u Emed sustavu, digitalizacijom otiska stopala, podaci se prenose u 3D grafički oblik, da bi se u CAD/CAM sustavu trodimenzionalno kreirao ortopedski uložak. Nakon provjere liječnika, konačni podaci upućuju se robotu koji velikom brzinom izrađuje ortopedski uložak od određene vrste materijala.

Nakon izrade uložka ponovno se može provjeriti opterećenje. Pedar sustavom koji se stavi u cipele pacijenta i potom se analizira tlak ispod stopala tijekom hodanja. Sve do nedavno nije bilo moguće točno mjerenje tlakova između stopala i podloge i ulošci su se izrađivali po papirnatom, indigo otisku ili sadrenom modelu.

Vježbanje sprječava daljnju deformaciju

»Među prvima smo u Europi koji imamo izrađen takav cjelovit sustav kompjutorske dijagnostike i izrade uložaka«, kaže dr. Jelić.

Takvi ulošci isključivo su individualni ne samo za svaku osobu, nego i za svako stopalo. Nošenje uložaka preporučljivo je i za sportaše, pa i rekreativne sportaše zbog moguće pojave »prijeloma zamora« i drugih sindroma prenaprezanja. Svakodnevno, za stopala, osim nošenja uložaka, moguće je učiniti još štošta, dodaje uz smiješak dr. Jelić. »Vježbanje, svakako vježbanje. Ono otklanja tegobe i sprječava daljnju deformaciju stopala«, zaključuje ona.

Zatezanje prstiju naprijed nazad, rolanje po loptici ili drugim masazerima, dizanje nogu u zrak kako bi se otklonila nakupljena periferna tekućina, tople i hladne kupke koje poboljšavaju cirkulaciju, uz odgovarajuće uloške, također su načini kako ćemo ugodnije i bolje hodati i stajati.