

ZDRAVLJE

zdravlje@vjesnik.hr

stopala Bosonogi do zdravlja

DINA IVAN

■ Savršena stopala u suvremenim uvjetima više ne postoje: osamdeset posto stanovništva ima barem spuštenu poprečni svod stopala, kaže dr. Maja Jelić, ravnateljica poliklinike za ortopediju «Kinematika».

Pri stajanju postoje tri glavne uporišne točke stopala:

petu; peta, glavica prve kosti donozija - točka ispod malog prsta. Hodati počinjemo 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 završio iskoračaj putem palca.

«Sve karakteristične zadatke stopala, njegovo stalno prilagođavanje promjenama središta mase i podloge, razvile su se s uspravnim stavom čovjeka. I još nije završena prilagodba stopala opterećenjima i zbog toga se smatra da je stopalo ranjiv organ podložan razvoju deformacija», kaže dr. Jelić.

«Razlog spuštenu poprečnom svodu je hod u obući po ravnom terenu, stopalo nije aktivno dok je u cipeli, a hodanje po ravnom, za razliku od neravnog terena ne aktivira neke mišiće stopala i zato se ti svodovi vrlo često spuštaju. Za razliku od toga kada bismo hodali bosi aktivirali bi se mišići tabana, te bi bolje održavala ravnotežu, a boljim razvikom mišića pravilno bi se razvili i poprečni svodovi.»

Za razliku od poprečnog, deformacije uzdužnog svoda mnogo su rjeđe.

«Uzdužni svod se formira zatezanjem mišića potkoljenice koje koristimo kod hodanja i rjeđe se spušta nego što se to obično misli. Svod može biti i visoko formiran, što je najrjeđa deformacija i javlja se u balerina», kaže dr. Jelić.

Spušteni poprečni svod češće uzrokuje bolove u stopalu kod žena jer često nose potpetice. Bol u prednjem dijelu stopala koja se osjeća kao žarenje i pečenje, širi se na susjedne zglobove i mišiće, jer su oni nepravilno opterećeni, a često uvjetuje i bolove u donjem dijelu leđa.

«Nije znanstveno dokazano uzrokuje li nepravilna obuća i glavobolje, ali ponekad nošenjem ortopedskih uložaka one zaista i nestaju», kaže dr. Jelić.

Zbog uskih cipela, pogotovo ako je uz to prisutan i genetski faktor, u žena se može javiti i deformacija prstiju.

Deformacija palca, *hallux valgus* (čukalj), i skvrčeni drugi i treći prst mogu se riješiti operativno, a operacija se sastoji u resekciji kostiju iza palca i ponekad iza drugog i trećeg prsta, koja se pri deformaciji otklanja prema unutra, a palac prema van. «To trajno daje rezultat,

Ti se dijelovi tijela još nisu prilagodili opterećenjima čovjekova uspravna života, stoga liječnici upozoravaju da je stopalo ranjiv organ podložan razvoju deformacija, kojima pridonosi neodgovarajuća obuća

ali ako se ponovno nose neadekvatne cipele moguće je recidiv», kaže dr. Maja Jelić.

Osamdeset i pet posto onih koji imaju deformaciju palčeva su žene, zato se, iako je genetska predisponiranost važan faktor, to ipak vezuje uz nošenje neodgovarajuće obuće. Deformacija može nastati u bilo kojoj životnoj dobi, pa i mladenačkoj iako je češća među starijim ženama. Ispuštenje zgloba manifestira se naglo, unutar šest mjeseci do godinu dana, pa se za to obično krivi određeni par cipela, što je pogrešno, jer riječ je zapravo o dugotrajnom procesu i lošim navikama koje su se duže prakticirale.

Deformacije palca nisu osamljen simptom, početak se događa u spuštenu poprečnog svoda i preopterećenju prednjeg dijela stopala.

Normalni i prirodan položaj stopala je bez potpetice, kaže dr. Jelić. Ako već postoji peta bolje je kad je ona deblja, tada je opterećenje na prednji dio stopala manje i ona ne bi smjela biti viša od četiri centimetra.

Jedino je kod stopala s visokim rustom, po-

godno nositi potpeticu, jer deformacija visokog rista, obično za sobom vuče još neke druge bionehaničke promjene, poput skraćene stražnje potkoljenične mišićne lože, pa je poželjna mala potpetica kako bi se rasteretio taj

mišić. Pri deformiranom stopalu česti su i natisci, jer se težina prenosi na dio stopala koji za to nije fiziološki predodređen pa se brani stvaranjem tvrde kože. Zadebljavanjem natisak također počinje boljeti, a skidanje sloja kože treba biti redovito i pažljivo skidanje savim tanka sloja.

«Skidanje debljeg sloja odjednom, čime se dolazi do nježne mlade kože ispod, samo bi signaliziralo stopalu da proizvede još više tvrde kože», objašnjava dr. med. Maja Jelić.

Stopalo u djetce izgleda ravno u najranijem djetinjstvu, zato što dijete ima masne jastučice koji popunjavaju taj svod pa je on naizgled ravan.

U kasnijoj razvojnoj fazi česta je deformacija kada je stopalo tvrdito prema unutra, ali riječ je o zapravo normalno razvojnoj fazi. Do polaska u školu dopušta se zato da se deformacija riješi prirodnim putem.

Olakšavanje tegoba vje banjem

■ Pravilan razvoj stopala, a kasnije i olakšavanje tegoba pri stopalu s deformacijom postiže se vježbanjem. Za mišiće tabana pogodne su sve vježbe koje nalikuju na hodanje po neravnom terenu, poput rolanja loptice, hodanja po užetu. Za razvijanje poprečnog svoda i uklanjanje bolova ako je spušten, pomažu sve vježbe kojima se razvijaju dugi mišići potkoljenice, a to

su hodanje po prstima, petama, po vanjskom rubu stopala, hodanje po ljestvama. Riječ je o specifičnim vježbama, ali se one provode i u nekim sportskim aktivnostima. Za to su dobri sportovi: gimnastika, ritmika, ples, balet i bori-laske vještine, te svi sportovi kad dijete trči bosonogo. Uz sport-sku se aktivnost stopala mnogo lakše razvijaju, jer je teško postići

da dijete vježba svaki dan. «Do kraja 18 godine može se utjecati na deformaciju, a najbolje vrijeme za njeno ispravljanje je negdje između osam i dvanaest godina», zaključuje dr. Jelić.

Uz vježbanje je važno i nošenje adekvatnih, prostranih cipela, sa savitljivim potplatima i s, ako su potrebni, ortopedskim uložcima koje će stopalo držati u pravilnom položaju.

