

DOLEGLIWOŚCI STOPY – HALUKSY, OSTROGI, PALEC MŁOTKOWATY

Stopy noszą nas przez całe życie więc powinno się o nie szczególnie dbać. Niestety i one mogą nas czasami zawieść, może nas „dopaść” któraś z przykrych dolegliwości, jak haluksy, ostrogi piętowe czy palec młotkowaty. Są nie tylko nieestetyczną deformacją, często sprawiają ogromny ból utrudniający poruszanie się. Jak je rozpoznać i jak sobie z nimi poradzić? Spróbujmy odpowiedzieć na te pytania.

OSTROGA PIĘTOWA

Ostroga piętowa powstaje na skutek długotrwałego stanu zapalnego i przykurczu rozciągnięta podeszwy. Rozciągnięta podeszwa to ścięgnista struktura przebiegająca na podeszwie stopy od kości piętowej w kierunku śródstopia i palców. Ma ona za zadanie nie tylko utrzymywać właściwą sprężystość stopy, ale odpowiada także za utrzymanie właściwego łuku grzbietu stopy oraz amortyzuje podczas chodzenia czy biegania. Stan zapalny najczęściej rozwija się w wyniku długotrwałego przykurczu rozciągnięta i dokucza najczęściej osobom wykonującym pracę stojącą, cierpiącym na nadwagę (otyłość) czy uprawiającym długodystansowe biegi. Czasami stan zapalny może rozwinąć się na skutek urazu (tzw. „odbicie” pięty) i dokucza osobom, które zaczynają swoją przygodę z bieganiem, mają źle dobrane buty do podłoża, na którym trenują lub przeciążają stopy podczas treningu. Stan zapalny objawia się na początku bólem podeszwy stopy przypominającym „ciągnięcie” bądź silny

skurcz. Na skutek długotrwałego stanu zapalnego, na kości piętowej tworzy się haczykowata narośl. Na początku chrzęstna a potem kostna. Skutkuje to bólem w okolicy pięty, zwłaszcza podczas nacisku, chodzenia, biegania czy długiego stania. Rozpoznanie dokonuje się na podstawie nieinwazyjnego badania jakim jest obrazowanie RTG. Niestety leczenie to już dłuższa droga, nie zawsze zakończona sukcesem. Po wykonaniu zdjęcia RTG, lekarz specjalista (najlepiej ortopeda), może zlecić przyjmowanie przez jakiś czas doustnych leków przeciwzapalnych. Jest to konieczne, by złagodzić ból, stan zapalny i aby można było podjąć rehabilitację. Tak naprawdę tylko ona ma szansę przynieść jakieś wymierne efekty. Najbardziej miarodajnymi zabiegami są: jonoforeza, fonoforeza, ultradźwięki, laser czy krioterapia. Doskonale efekty daje połączenie fizjoterapii z terapią manualną (masaż i ćwiczenia) czy z hydroterapią. Ćwiczenia polegające na masowaniu podeszwy stopy wałkiem z wypustkami lub piłeczką z kolcami, doskonale rozluźnia



przykurczone rozciągną, a przy tym ma właściwości relaksacyjne. Jeśli fizjoterapia nie przynosi spodziewanych efektów, czasami trzeba sięgnąć po dostawowy zastrzyk sterydowy lub osocze bogatopłytkowe. Oba zastrzyki lekarz wykonuje w gabinecie podczas badania USG. Musi mieć pewność, że lek dostał się we właściwe miejsce. Zastrzyk ze sterydu, zwany „blokadą” nie może być wykonywany zbyt często. Natomiast zabieg podania osocza bogatopłytkowego powtarza się w odstępach dwutygodniowych. Należy wykonać co najmniej

2 – 3 zastrzyki. Polega on na pobraniu krwi pacjenta, odwirowaniu i separacji jej składników, co pozwala zagęścić osocze tak, by uzyskać w nim jak największe stężenie płytek krwi odpowiedzialnych za regenerację tkanek. Wcześniej stosowano operacyjne usunięcie zwyrodnienia, jednak nie przynosiło ono oczekiwanych efektów. Inną metodą było częściowe operacyjne nacięcie rozciągną. Z metody tej także zrezygnowano, gdyż dochodziło do rozluźnienia struktur śródstopia co często kończyło się płaskostopiem podłużnym.

Sami możemy sobie pomóc wykonując codzienną gimnastykę stóp, rolując wałek czy masując stopy. Dobre efekty i sporą ulgę daje także noszenie specjalnych silikonowych podpiętek, które amortyzują stopę podczas chodzenia zmniejszając ból.

HALUKS

Haluks (halluks) czyli inaczej paluch koślawy to postępująca deformacja stopy, a konkretnie przodostopia. Pierwsza kość śródstopia odchyła się na zewnątrz stopy przy jednoczesnym >>



przechyleniu palucha w przeciwnym kierunku. Powstaje charakterystyczny guz, a paluch naciska na drugi palec. Wydawałoby się, że powoduje to narośl kostna na kości śródstopia, jednak badania pokazały, że tak nie jest. Następuje zniekształcenie stawu z jednoczesnym skrętem palucha.

Deformacja ta jest nie tylko nieestetyczna, ale także dość bolesna. Im większa zmiana, tym większy ból potrafi sprawić. W większości przypadków dotyka ona kobiety. Głównie z powodu zbyt wąskiego i ściskającego palce obuwia, często na bardzo wysokim obcasie. Nie jest to fizjologiczne ułożenie stopy. Jednak nie tylko obuwie jest winne takiego stanu rzeczy. W dużej mierze za haluksy wini

się genetykę. Dokładne przyczyny powstawania tej deformacji nie są jednak znane. Haluksom najczęściej towarzyszą inne schorzenia stopy jak płaskostopie poprzeczne czy palec młotkowaty. Diagnostyka jest stosunkowo prosta. Polega na wykonaniu zdjęcia RTG i palpacyjnym badaniu bolesności zmiany. Niestety nie ma konkretnych metod nieinwazyjnego leczenia tej deformacji. Na pewno należy rozpocząć od zmiany obuwia na szersze w części przedniej śródstopia, aby uniknąć niepotrzebnych ucisków. Pewną ulgę przynoszą plastry amortyzujące i zapobiegające otarciom w miejscu deformacji. Stosuje się rehabilitację podobną jak w przypadku ostrogi piętowej, czyli fizykoterapia

połączona z ćwiczeniami czy hydroterapią. Aby opóźnić pogłębianie się zwyrodnienia można używać klinów międzypalcowych typu „Marcin II” lub aparatu korekcyjnego typu „Marcin I” na noc. Powodują one odwodzenie palucha i zapobiegają nachodzeniu na pozostałe palce. Zmniejsza to trochę ucisk i zapobiega uszkodzeniom mechanicznym drugiego palca stopy.

Jeśli zmiana jest bardzo duża lub bardzo bolesna pozostaje leczenie operacyjne. Chirurgia ortopedyczna w ostatnich latach udoskonaliła metody operacji tak, że nosząc specjalne, odciążające obuwie pacjent już na drugi dzień zostaje postawiony na nogi. Najpopularniejszą w ostatnich latach metodą operacyjną jest osteotomia kości śródstopia. Polega ona na przecięciu kości śródstopia, zmianie jej ustawienia i ponownym zespoleniu. Używane są do tego specjalne śruby lub płytki. Jest kilka odmian tej operacji ze względu na miejsce wykonywania przecięcia. I tak wyróżnia się: osteotomia podgłowowa, osteotomia trzonu i osteotomia przypodstawna.

PALCE MŁOTKOWATE

Palec młotkowaty to deformacja, która polega na szponiastym zakrzywieniu palca drugiego i czasami trzeciego. Staw śródstopno-palcowy zgina się grzbietowo (do góry) a staw międzypaliczkowy bliższy zgina się podszwowo (do dołu).

Przyczyną takiego zniekształcenia jest paluch koślawy, nadmierna długość drugiego palca (tzw. grecka budowa stopy), zbyt wąskie lub krótkie buty, a czasami schorzenia neurologiczne bądź przebyte urazy.

Jeśli deformacja nie jest zbyt duża, nie powoduje żadnych przykrych dolegliwości. Jeśli jednak postępuje, co zdarza się bardzo często, może wystąpić ból spowodowany uciskiem buta na staw śródstopno-palcowy. Skutkiem są otarcia czy nawet zranienia ze stanami ropnymi. Miejsce to podatne jest również na tworzenie się bolesnych

REKLAMA

NUTRICIA Nutridrink Protein

Nr 1 w rekomendacji lekarzy*

NUTRICIA Nutridrink Protein

DUŻA ILOŚĆ BIAŁKA
DUŻA ILOŚĆ ENERGII
WITAMINY I MINERALY

ODŻYWA, ODZIEKI TENIUM

WSPIERA LECZENIE I REKONWALESCENCJĘ

o smaku truskawkowy

125 ml e

Największa ilość białka w najmniejszej butelce**

NUTRICIA Nutridrink Protein Omega 3

DUŻA ILOŚĆ BIAŁKA
DUŻA ILOŚĆ ENERGII
OMEGA 3, WITAMINY

ODŻYWA, ODZIEKI TENIUM

WSPIERA LECZENIE

z ricinoli smaku mango-brzoskwinia

125 ml e

Dla pacjentów onkologicznych

Zapytaj farmaceutę o produkty z linii Nutridrink Protein

*w kategorii żywienia medycznego IQVIA Poland Pharmascope + IQVIA ePharmacy Tracker 12/2021. OTC3: 30A3 HIGH ENERGY FEEDS, 30A4 HIGH PROTEIN FEEDS, 30B1 30B1 NUTRITIONAL SUPPLEMENT Sales Values: Year 2021/0 2022 IQVIA and its affiliates. All rights reserved. ** spośród innych wysokobiałkowych preparatów do żywienia medycznego dostępnych na polskim rynku (03/2023). Nutridrink Protein to żywność specjalnego przeznaczenia medycznego do postępowania dietetycznego w niedożywieniu i ryzyku niedożywienia związanym z chorobą, szczególnie u pacjentów ze zwiększonym zapotrzebowaniem białkowym. Stosować pod nadzorem lekarza. Nutridrink Protein Omega 3 to żywność specjalnego przeznaczenia medycznego do postępowania dietetycznego u pacjentów z chorobą nowotworową z niedożywieniem lub ryzykiem niedożywienia z nią związanym. Stosować pod nadzorem lekarza. Nutricia Polska Sp. z o.o., ul. Bobrowiecka 8, 00-728 Warszawa. ADLET/NEUR/06/12/2022. Reklama na zlecenie producenta.



odcisków i zrogowaceń. Ból występuje często również na czubku palca. Spowodowany jest on brakiem amortyzacji w tej części palca i uderzaniem o podłoże w trakcie chodzenia lub biegania. Następuje w tym miejscu nadmierne rogowacenie naskórka oraz bardzo często, deformacja, pogrubienie czy mechaniczne urazy paznokcia z krwinkami podpaznokciowymi

włącznie. Niestety istnieje leczenie tylko operacyjne, więc bardzo istotna jest profilaktyka. Noszenie obuwia o szerszych noskach i koło 0,5 cm dłuższych. Buty powinny być miękkie i wygodne. Pewną ulgę przynosi też noszenie specjalnych, silikonowych osłonek, które chronią staw i czubek palca przed mechanicznym urazem.

Jak widać, przy każdym z wymienionych schorzeń ważne jest obuwie jakie nosimy. Powinno być nie tylko ładne, ale przede wszystkim przyjazne stopom, aby mogły nas długo nosić bez zbędnego bólu.

SYLWIA KAPUŚNIAK

Pracownik Apteki