

Lisa Lekar u kući

Stopala su kompleksna anatomska tvorevina, sa mnogo kostiju i puno zglobova. Da bi nosila teret celog tela moraju biti zdrava i pravilno opterećena

Mnogi su upoznali bol stopala zbog spuštenog svoda ili čukljeva. Da li se išta može učiniti da se taj bol ublaži ili izgubi?

LISIN-LEKAR



Prof. dr. sci. med. Ivan Butković
specijalista ortoped
i traumatolog

„Ravni tabani se moraju korigovati. Lečimo ih nošenjem ortopedskih uložaka. Jedini način da se spreči razvoj čuklja je operacija. Danas postoje nove hirurške tehnike koje obećavaju lakši i jednostavniji oporavak“.

Lagan i bezbolan korak san su svakog čoveka. Za to je veoma važno da su stopala, koja nose celo telo zdrava i bezbolna.

Konfiguracija stopala je specifična: nije ravno, ima dva uzdužna luka (jedan unutrašnji medijalni luk, drugi sa spoljašnje strane) i ima poprečni luk, kao svod. Kada čovek stoji ne čini to istovremeno stopalom, već delom, uglavnom je to peta, prednji deo stopala, spoljna strana, ali i prsti imaju vrlo važnu ulogu.

Složena funkcija stopala

Da bi stajali, hodali, trčali ili igrali nužna je kompleksna funkcija stopala. Kostii koje čine naše stopalo nisu ravne, već su lukovi. Da bi formirali te uglove i svodove drže ih ligamenti i mišići. Kada je težina tela veća od normale, što je najčešće slu-

čaj, ligamenti oslabje, spuštaju se svodovi. To se događa posebno kod žena, gde estrogen ima svoju ulogu, pa su ženski zglobovi relaksiraniji, labaviji, elastičniji nego muški.

Od stopala bole kolena kukovi, kičma...

Kada se poremeti ta normalna biomehanika onda pacijenti imaju probleme mnogo manje u stopalima, a više u zglobovima iznad stopala, u kolenim dostu, ali najčešće u kičmi. Čak 80 odsto tegoba koje ljudi imaju u vezi sa kičmenom dolazi zbog loše statike. Zabeležene promene u sklopu donje vilice, koje nastaju zbog loše statike, pa se čak iz istog razloga javljaju i bolovi u glavi.

Obuća – udobna ili nemilosrdna?

Najteži faktor su dakle ravni tabani koji doprinose stvaranju čukljeva. Osnovni svet je da obuća bude komotna da se nove cipele biraju naveče, kada se noge pod otokom, prema većem stopalu, jer nam stopala nisu jednaka. Obuća za odrasle treba da je bar za santimetar duža od najdužeg prsta na nozi.

Nažalost kada je stopalo u pitanju moda je nemilosrdna. Nikoga nisima čuo da kupuje uzan šešer, majicu, rukavice, kaput ili bilo šta drugo, ali cipele se gotovo po pravilu kupuju uske i tesne, sa objašnjenjem da će se razgaziti. To je strahovito okrutno prema stopalima. Obuća i za decu i za odrasle mora biti takva da ne stvara osećaj presije i

Ponovo hodati i trčati bez otoka i bola

Da vam korak bude lak

