



Oslobodite stopala od tesne obuće kad god je to moguće

glašenog zamora (kod osoba koje dugo stoje i hodaju - bolničarke, policajci, trgovci, vojnici), kod naglog povećanja telesne težine (kod žena u menopauzi), nošenja neadekvatne obuće i nasleđa. Ove osobe imaju specifičan krut hod, bez faze odraza, pri čemu su pete krive, a unutrašnji ligamenti skočnog zgloba jako istegnuti. U daljoj fazi može doći do bolova u kolenima, kukovima, kičmi, pa i potiljku. Deformiteti se utvrđuju kliničkim pregledom, ali se pravi (numerički i vizuelni) uvid u deformitet dobija pregledom koji se naziva baropodometrija.

Terapija - lekar diferencira tzv. rigidni od fleksibilnog deformiteta. **Manji obim deformiteta ne zahteva lečenje i pacijente (posebno decu) treba usmeravati na normalnu sportsku aktivnost.** Naglašeni deformiteti zahtevaju nošenje uložaka po meri, dok se deformiteti koji ozbiljno ugrožavaju statiku i dinamiku pacijenta rešavaju hirurškim putem (presecanjem petne kosti i njenim dovođenjem u idealnu poziciju uz premeštanje i pojačavanje mišića koji podižu medijalni uzdužni svod).

Bol u peti

Bol u peti može biti posledica iritacije mekih tkiva i nerava u predelu pete, ali i deformiteta petne kosti (tzv. Haglundovo oboljenje) kao i obolje-

nja Ahilove tetive. Trkači i osobe koje dugo stoje često imaju tzv. plantarni fascit (promene u nivou pripojiva vezivne trake koja „drži“ medijalni uzdužni svod).

Oboljenje se manifestuje bolovima u peti kako pri stajanju i hodu, tako i prilikom mirovanja.

Terapija - promene mekog tkiva zahtevaju mirovanje, primenu fizikalne terapije, kao i nošenje elastičnih ili rasteretnih podložaka pod petu.

Kod upornih slučajeva savetuje se lokalno davanje medikamenata (ne i u Ahilovu tetivu), odnosno operacija. Lečenje je dugotrajno (traje više meseci) i ukoliko mu se ne pristupi sa najvećom ozbiljnošću, sportistu može definitivno da udalji sa sportskih terena.

Nažalost, mnogi (posebno ženske osobe) imaju tzv. sindrom Peperljuge i uvek kupuju obuću koja je za čak jedan broj manja od idealne, te time sebe regrutuju za sva navedena oboljenja vezana za stopala.

LJUBAV JE TEMELJ

Problemi u porodicama su mučni i dugotrajni jer se pravi uzroci nesporazuma teško prepoznaju a još teže rešavaju. Tolstoj je rekao: „Sve srećne porodice liče jedna na drugu, a svaka je nesrećna na svoj način.“



**Vlada Ilić
Bert Hellinger**