



Пише:  
Нада МИЈАТОВИЋ

Мода, колико год привлачна и пожељна, зна да буде врло сурова будући да се, бар кад су у питању ноге, често безобзирно противи природи и ствара, посебно женама, не мале здравствене проблеме. Наш искусни ортопед професор др Иван Бутковић покушава да нам помогне да се с тим проблемима ухватимо у коштак.

**И**ако овај напис почињемо модом, зајемарићемо дужину сукиње, тесноћу и краткоћу блузе и џемпера, овакав или онакав шепшир, да бисмо се окренули пре свега ногама, односно стопалима. Разлог је озбиљан: она нас посе и на њиховом здрављу лежи - да ли сте некада о томе размисљали? - основа нашег здравог живота. Јер, ако нас боли ножни зглоб, ако су нам због жуљева, чукљева или ураслих ноктију неугодне ама баш све ципеле, а исто тако и ако нас мучи испријатан притисак у бутинама и у крстима, нема те лепоте и тог узбуђења који могу дуго да нас држе у добром расположењу или у одушевљењу за неки посао! А за све то - бар тако смо разабрали из разговора са професором др **Иваном Бутковићем**, специјалистом ортопедске хирургије и трауматологије на Институту за ортопедске и хируршке болести „Бањича“, чланом Америчког удружења хирурга за скопичи зглоб и стопало, Британског удружења за стопало и Европског удружења за медицину и хирургију стопала - крива је, на првом месту, негодговарајућа обућа.

Даљи узроци, још неразјашњени до краја, леже у наслеђу, као и у урођеном типу стопала: скраћеној Ахиловој тетини, природној лабавости стопала, па и у полу (женски

## Модни бумеранг: Кад стопала почну да се деформишу и кичма да боли...

# ЗА СВЕ ЈЕ КРИВА ОБУЋА

пол, наиме, бар 15 пута чешће је „жртва“ разних деформитета).

### Гојазност „прети“ ногама!

На питање, да ли су, и зашто, стопала у физичком смислу изузетно осетљива, те током живота често (анатомски) страдају, професор Бутковић каже:

- Стопало је прилично компликовано тело, сачињен од 26 костију и 32 зглоба који граде јединствену архитектонску целину са два уздужна и два попречна лука. Статика ових лукова зависи од облика костију стопала, али и од снаге њима припојених мишића и лигамената. Промеом идеалне архитектонике стопала долази до поремећаја његове статике и динамике, што се одражава на основне функције стопала, те доводи до болова, деформитета, отежаног стајања и холања а касније и до тегоба у коленима, куковима и кичменом стубу.

Та наша сложена и интерећена стопала неминовно су заштићена обућом и није далеко од логике да обућа има велики утицај на њихово здравствено стање. Али, пре него што оснемо палубу на разноразне ципеле, посебно на женске потпетице, морамо потражити нека објашњења за учестале деформације стопала у неким другим анатомским и функционалним чињоцима. Рецимо, у телесној тежини...

- Да, повећана телесна тежина сигурно временом доводи до слабљења лигаментарних веза и мишића

који одржавају архитектонику стопала, што је узрок спуштана средњег уздужног као и предњег попречног свода стопала - напомиње наш саговорник. Или јасније, до равних табана али и до чукљева, па и ураслих ноктију. А последица поремећене статике стопала, при чему дистрибуција телесне тежине на подлогу није равномерна, свакако су и „необјашњиви“ болови у ногама а даље и у крстима, односно у кичми.

Израз „дистрибуција телесне тежине“ намеће помисао на потпетицу. Свакако, није свесједно да ли нога хода у свом природном положају, или је

пета подигнута

за... три, пет, седам или више центиметара, колике могу да буду те толико рало прихваћене женске штакле. О томе,

наш саговорник каже:

- Када је нога боса, 60 одсто тежине тела преносе се премо задњег а 40 одсто преко предњег дела стопала. Подизањем пете за два центиметра тај однос је пола-пола. Даљим подизањем пете, односно штакле, тежина тела се пребације на предњи део стопала. Са анатомске тачке гледишта, најви-

### Реч-две о генетици

Да ли „важи“ ланчка претпоставка - мајка има чукља, имаће га и ћерке, или очеве равне табане наслеђиће његова деца? Доктор Бутковић одговара:

- Не постоји јасна веза у наслеђивању деформитета стопала, јер деформитете имају и нека деца чији родитељи их немају, и обрнуто: изражен чукља или равни табани оца или мајке негде се нису пренели ни на ћер ни на сина. Научне студије показују да наследна компонента у настанку деформације стопала постоји у 60 до 90 одсто случајева. А кад смо већ код процената, рекао бих и то да чак 33 одсто људи, који стално носе обућу, има неки облик чукља, док код оних који претежно иду боси, тај постотак износи свега два одсто!





## Сарадња ципелара и ортопеда

Познато је да фабрике обуће у Италији свој посао обављају према медицинским нормама и шемама и да су њихове ципеле, чак и оне најјефтиније, познате у целом свету као изузетно удобне - о депоти да и не говоримо. Елем, да ли би то требало унети као правило и у нашу производњу обуће? И да ли би ортопеди били спремни на сарадњу с ципеларима, уз претпоставку да би та сарадња могла да допринесе смањивању деформација стопала? - питамо др Бутковића.

- У томе не даје пример и подстицај само Италија, него и Велика Британија - каже наш саговорник. - У овој земљи наведеном проблему се посвећује велика пажња, а међу стручњацима постоји кампања у прилог доношења одлуке да се на кутији са усском и неадекватном обућом обавезно ставља натпис: „Лекари вас упозоравају да је ношење ове обуће штетно за ваше здравље“ (слично упозорењима истакнутим на кутијама цигарета). Другим речима, фабрике обуће морају да сарађују са ортопедима при дизајнирању својих модела, као и приликом доношења одлуке о квалитету материјала за поједине делове обуће - сматра наш саговорник.

Предлажемо нашим надлежним службама да овом питању, односно овом врло корисном предлогу посвете озбиљну пажњу, и то што пре.

Иако дозвољена висина пете је до пет центиметара, с тим што је пожељно да потпетица буде широка и пуна. Виша и тања знатно скраћује мишиће ливота а додатно и мишиће стопала и потколенице при одржавању равнотеже, што још више замара ноге и повећава могућност повређивања скоочног зглоба и стопала.

Јасно је, дакле, зашто женски род понекад, а протоком година све чешће боде ноге и крста. Дозуше, ни мушкарци нису апсолутно заштитени од ових непријатности иако не носе ципеле са високом штиком.

## Зашто тесне ципеле?

Каква је то обућа, осим оне са високом потпетицама, која иде на руку тако непријатним чукљевима? Сазнајемо: узана, тесна, шиљата. А као за пакоет, баш за таквом, врло модерном, радо посезује жене. Уосталом, није на одмет да се присетимо једног давног (али та давнина не премаша осам деценија) обичаја у Кини - да се девојчицама чврстим завојима стежу стопала и држе тако утегнута у целом периоду развоја! Све зарад малеце ноге, правилна број један за допаљиву жену (што није „естетско правило“ само у овој земљи).

- Није јасно зашто стопала треба да изгледају што мања! - кроз смех ће професор Бутковић. - И зашто су потребни тако узани и лугачки врхови, прави ружичи шиљци! Дуго и упорно ходање у таквој, потпуно неадекватној обући не може да не оштетити стопала! А онда, у познијим годинама, када деформитети постану тежки, предузимају се мере да се они отклоне, што није нимало лако. Оно што ортопед може да саветује, то је врло прецизно мерење деформитета стопала на специјалном савременом уређају и на основу тога одговарајуће уложке. И наравно, смањивање исхране будући да је и телесна тежина један од фактора стварања чу-

кљева или других неправилности стопала. На време предузето дељење које се, бар код чукљева, састоји у ношењу комотне обуће, током лета тзв. јапанки и коришћење преписаних уложака, може знатно успорити напредовање деформитета. Вежбе се искључују а исто тако нису корисни ни много рекламирани сепаратори за чукљеве и прсте, јер не доприносе спречавању кривљења стопала. У крајњем случају, препоручује се операција чукљева која је данас, рађена стручном руком, доведена до савршенства и најчешће доноси трајно излечење.

Код равних табана и болова у кичми, најжалост, нема излечења, али зато улошци за стопала (а и они захтевају удобне ципеле или чизмице) и вежбе које ће одредити ортопед, могу ове тегобе да сведу на најмању меру, чак да их одстрани. Све то, наравно, захтева велику упорност и личну дисциплину, али и без условно занемаривање суровог диктата моде. А захтева и прави начин живота с нагласком на умерену здраву храну и редовну физичку активност, пре свега на свакодневну, бар получасовну шетњу. ♥

## Тајне познатих: Биљана Вилимон, сликарка

# ЗДРАВЛО ПЕНТРАЊЕ НА ПЕТИ СПРАТ

Сликarka Биљана Вилимон је и физички и духовно изузетно атрактивна жена. Доказала се и као аутор и водитељ популарних ТВ-емисија, уредник часописа, новинар, писац... Дуго је присутна у јавном животу, а одувек делује исто, као да уопште не стари.

У чему је тајна њеног лепог и младалачког изгледа?

- По два пута доручкујем, ручам и вечерам, али се не преједем - прича Биљана. - Тих шест obroка дају ми осећај ситости, али и лакоће. Све једем, а највише волим рибу, воће и поврће. Не бавим се никаквим спортом, не радим ни кућне вежбе, али стално се неграм на пети спрат, јер у згради немамо лифт. Волим да шетам, сваки дан по сат-два, обавезно, без обзира на то какве су временске прилике.

Биљана не воли да се издежава у кади пуној пене. Свакодневно се само тушира, децијим или „Dove“ сапуном. Боја косе одувек јој је плава. Користи „Redken“ или „Kenex“ фарбе, а шампон и балзам „Pantene“ или „Garnier“. Само понекад косу негује сама, код куће, јер је презадовољна фризерским салоном Бошка Јаковљевића. Шминку скида и лице чисти само децијим сапуном. Затим употребљава најјефтинију крему из апотеке или неку децу. То је сва њена нега. Никада није била код козметичарке, ни стављала маске на лице. Чак ни тело не маже после туширања.

Шминка јој, каже, служи само за украс. Воли да гледа те лепе кутијице, али готово да их нема. Само кад излази, стави ти „L'Oreal“, маску „Lancome“ или „Pupa“, ментулозно и руменило, сенку и руж боје меса.

- Најзначајније место у мом дотеривању имају парфими. Буквално их обожавам! Много волим мирисе принце је Јелсанете Караборјевић као и оне које добијем из Париза а рађени су у малим серијама и у божањственим паковањима. Парфем ми је најдражи поклон. Од познатих, имам „Ultraviolet“, „Orlane BE 21“, „Gai Mattiolo“, „Naomi Cambel“, „Gucci Rush“ 1 и 2, „Jean Paul Goutier“, „D&G“, све „Chanel“ и „Givenchy“.



„Chopard“, „Dior Addict“, „Paradoks“ и многе друге, прича Биљана.

Опунгта је и релаксира боравак у кући, рад, шетање, дружење са пријатељима... Има срећу да може да ради посао који воли, па и дух негује свим оним што креира. Труди се да не размисља о глупостима и не гледа оно што је оптерећује.

Најлакше троши новац на намештај познате марке, на кафе, храну у ресторанима, са пријатељима... Понекад и себе изненади кад види шта је неплаћано купила. У ташни не носи несесер са шминком. Презире жене које се дошминкавају на јавном месту, поготово оне које не знају да је непристојно поправљати кармин за столом. А нашим читатељкама поручује:

- Будите своје. Не поводите се за оним што неко други користи, већ нађите шта вам прија. Леп изгледа је заслуга генетике и духа. Прихватите своје лице такво какво је и не размисљајте о естетској хирургији. ♥

Биљана БУКИЋ