

stopala u trudnoći

Kilogrami utiču na **LIGAMENTE**

Stopalo je kompleksna celina koju sačinjava 26 kostiju i 33 zglobova. Oni grade jedinstvenu arhitektonsku jedinicu koja ima dva uzdužna i dva poprečna luka.

Postoje unutrašnji (medijalni) i lateralni (spoljašnji) uzdužni luk.

Unutrašnji luk čine petnaest, skočna i čunasta kost, kao i tri klinaste i tri unutrašnje kosti donožja. Spoljašnji luk čine petnaest i kockasta kost, kao i dve spoljne kosti donožja.

Statika ovih lukova zavisi od oblika kostiju stopala, ali i od snage mišića i ligamenata koji se na kosti pripajaju. Promenom idealne arhitektonike stopala dolazi i do poremećaja njegove statike i dinamike, što se posledično odnosi na osnovne funkcije stopala - statičnu (stajanje) i propulzivnu (hod). To dovodi do pojave bolova, deformiteta, opterećenog stajanja i hodanja, a u kasnijoj fazi i do tegoba što se tiče kolena, kukučeva, kičmenog stuba.

Početak tegoba - u trudnoći

Postoje brojni uzroci nastanka deformiteta stopala, od kojih su najčešći: urođeni deformiteti, nasledne bolesti, brojna neu-

rološka stanja, zapaljenja, dijabetes, tumori, prekomerni napori pri sportu, kao i povrede.

Pored nabrojanih, postoji i grupa tzv. stečenih deformiteta, koji nastaju tokom života. Na njih možemo da utičemo u velikoj meri.

To su, pre svega, deformiteti svodova stopala, koji nastaju kao posledica prekomerne telesne težine. Ligamenti koji podržavaju ove lukove u fiziološkom položaju - vremenom, zbog prekomernog opterećenja gube snagu, pa dolazi do njihovog rastezanja i spuštanja svodova. Zbog toga najveći broj pacijenata u mladosti nije imao nikakve tegobe, već one počinju u srednjem životnom dobu. To su, uglavnom, osobe ženskog pola, koje su dobile na težini. Po pravilu, početak svojih tegoba vezuju za stanje trudnoće.

U čemu je specifičnost trudnoće, kada je u pitanju statika i dinamika stopala?

Dok se tzv. normalno gojenje odvija po principu svake godine jedan do dva kilograma viška, u trudnoći dolazi do brzog povećanja telesne težine. To povećanje iznosi 10-15 kilograma, a neretko i 20.

Svi savetuju trudnice da dobro jedu, kako beba ne



U telu buduće mame se prilikom porođaja stvara hormon - relaksin, čija je glavna uloga da opusti ligamente. Zbog toga su trudnice posebno izložene nastanku deformiteta stopala, naročito ako je neki oblik tog deformiteta postojao i ranije

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

bi bila uskraćena za neophodne hranljive materije (što je apsolutno u redu). Međutim, to «dobro» treba da ima značenje kvaliteta, a ne i kvantiteta (što je najčešće slučaj).

Buduće mame se slabije kreću, pa smanjena potrošnja kalorija uz povećan unos dovodi do prekomernog gojenja. Nova, komotna odeća, koju su bile prinudene da kupe, utiče da indirektno gube orijentir o svojoj težini.

Nagli dobitak u telesnoj težini u velikoj meri opterećuje ligamente stopala, čija je funkcija održavanja lukova stopala u fiziološkom položaju. Osim toga, trudnice zbog specifičnog položaja naprežu slabinsku kičmu, pa to dovodi do bolova u mišićima oko kičmenog stuba.

Uticaj relaksina

U telu buduće mame se prilikom porođaja stvara hormon - relaksin, čija je

glavna uloga da se ligamenti koji drže kosti karlice zajedno - opuste, kako bi se omogućilo širenje karlice i proširenje porođajnog puta za bebu. Pošto ovaj hormon nije selektivan, on deluje i na druge ligamente, između ostalih i ligamente stopala. Zbog toga su trudnice posebno izložene nastanku deformiteta stopala, posebno one kod kojih je neki oblik tog deformiteta postojao i ranije.

Šta je rešenje?

Važna je kontrola telesne težine i izbegavanje hrane koju trudnice nisu konzumirale u prethodnom periodu (često može da se čuje rečenica kako je trudnoća divna stvar jer omogućava da se jedu kolači, čokolada i čips u neograničenim količinama, a da će dijeta da se sprovođi nakon porođaja).

Neophodna je i mehanička podrška stopalima u vidu ortopedskih uložaka, koji će lukovima stopala davati mehaničku potporu u periodu trudnoće, kada je njihova statika najviše ugrožena.

Svi ulošci su na neki način dobri. Ali, pojedini su manje, a drugi više funkcionalni, odnosno prijatni.

Ne savetuje se nošenje uložaka sa čvrstim delovima, koji mogu da ozlede stopala trudnice. Takođe se ne savetuju ni previše meki (tzv. silikonski) ulošci, jer je njihova mehanička funkcija jako limitirana.

Tajno rešenje za zdravlje

Najbolje je, ukoliko je to moguće, nabaviti individualne ortokinetičke uloške. Oni se prave od specijalnih materijala - koji se savetuju za trudnice, a dovoljno su mekani da ne ozleđuju stopala. Ujedno su dovoljno rigidni da mogu da održe svodove stopala u njihovom fiziološkom položaju.

Ovi ulošci se prave nakon izvršene baropodometrije (merenje pritiska na svakom delu stopala prilikom stajanja i hoda), kada se dobijeni otisci porede sa idealnim. Tada se, nakon skeniranja stopala (snimanje stopala odozdo pod punim opterećenjem), koriste za pravljenje individualnih uložaka, pri čemu je uložak za svako stopalo različit. Na taj način se, osim mehaničke podrške, omogućava distribucija opterećenja na čitavo stopalo, što olakšava stajanje i hod, i sprečava (ili smanjuje) nastanak deformiteta.

Ovo je posebno važno za žene koje su i pre trudnoće imale neki deformitet stopala.

Ukoliko buduće mame vode računa o telesnoj težini i nose ortopedske uloške, velika je šansa da u godinama kada budu šetale svoje unuke i dalje imaju zdrava i funkcionalna stopala.

To će da im omogući nesmetano druženje sa malim naslednicima, kojima će moći da posvete više vremena i pažnje. ♥

MALOPRODAJA:

Beograd, Požeška 80
tel: 011/354-90-45

T.C. Piramida,
Jurija Gagarina 153
tel: 011/176-73-49

T.C. Banjača,
Paunova 24, lok. 058
tel: 3672-207

Niš, KLINCZEVA STR.
Obrenovićevo bb
City Passage lok. 7



VELEPRODAJA:

TAŠI-TAŠI u Beogradu,
ul. Kraljić Katarine 124a
tel: 011/354-79-86
011/354-3-252

BOJIPROM u Banja Luci,
ul. Pave Radana 16
tel: +381-51-300-344

NOVO U PONUDI
moda za male školare (do 10 godina)



EFIKASNO REŠENJE
ZA VAŠA STOPALA

- **BAROPODOMETRIJA**
merenje opterećenja na stopalima
- **STABILOMETRIJA**
određivanje pozicije centra gravitacije
- **POSTUOMETRIJA**
snimanje i merenje obima deformiteta tela
- **ANALIZA URAĐENIH MERENJA**



Izrada najsavremenijih ortokinetičkih uložaka
po **NAJSAVREMENIJEM METODU U SVETU** **Footprint**

Tel/fax: 011/3 444 888 Smiljanićeva 4, Beograd