

Čuvajte svoja stopala da vas duže i lakše služe

Trči koliko te noge nose

Noge su te koje trpe sav teret naše težine od prvih koraka i sve dok ne zabole, o njima ne vodimo nekog posebnog računa. O najčešćim problemima i oboljenjima stopala za čitaoce *Lise* govori naš vodeći ekspert u ortopediji stopala **prof. dr sci. med. Ivan Butković:**

– Stopala se znoje i ukoliko se nose najlonske čarape ili plastične cipele koje su tesne, sušenje stopala je otežano, te može doći do pojave **crvenila i ekcema, pa i do gljivične infekcije.** Uske i neudobne cipele često uzrokuju plikove, žuljeve i rane, koje se mogu inficirati.

Terapija – komotna obuća i meke pamučne čarape. I čarape i obuća se **najmanje jednom dnevno moraju promieniti.** Gljivične infekcije se lako leče puderima i losionima, a bakterijske infekcije antibioticima, po preporuci lekara. Infekcija, ako se proširi, može da ugrozi čitavo stopalo, a katkada i potkolenicu.

URASLI NOKTI

Kada se iverice noktiju previše seku, meka tkiva se postavljaju ispred njih. U toku ra-

sta, nokti ozleđuju ta meka tkiva i tako dolazi do lokalne infekcije.

Terapija – nokte seči pod pravim uglom u odnosu na uzdužnu osovinu prsta. Meka tkiva oko nokta ne treba nikada seći, već samo potiskivati u stranu, pomerati ih da nokat normalno raste. Kod recidiva, problem se rešava operacijom.

JOJ, ČUKLJEVI!

Čukalj je opšte poznat naziv za „hallux valgus“, stanje kad se palac pomera uopole. Tada se pojavljuje izbočina na unutrašnjem delu stopala, uz deformitete malih prstiju i čitavog prednjeg stopala. Više je uzroka zbog kojih čukljevi nastaju. Najčešći su **naslede i cipele sa uskim prednjim delom i visokom petom.**

U početku, deformitet je samo estetski, ali se vremenom stanje pogoršava i sve više ugrožava funkciju stopala pretvarajući se u ozbiljan problem. Izbočina na unutrašnjem delu je bolna i često dolazi do infekcija. Zbog poremećene statike, bol se širi na čitav prednji deo stopala, posebno ispod glavice drugog prsta.

Terapija – nošenje komotne obuće sa širokim prednjim delom i tzv. japonski u toku leta, jer je na taj način prednji deo stopala slobodan. **Preporučuje se nošenje individualnih ortokinetičkih uložaka, koji mogu usporiti razvoj deformiteta.** Kod težih slučajeva, jedino rešenje je operacija.

Postoji više operativnih zahvata koji se primenjuju. Njima se, osim uklanjanja čuklja, dovodi čitavo prednje stopalo u normalan, fiziološki oblik s idealnom estetskom korekcijom deformiteta. Ako se operacija uradi dok je deformitet manjeg stepena, zahvat je manje složen, a rezultat znatno bolji.

DOSADNI ŽULJEVI

Žuljevi najčešće nastaju kao posledica pritiska koji koža prstiju trpi između koštanog dela prsta i obuće. Javljaju se i na drugim delovima stopala, ali najčešće na gornjem delu prstiju koji su zgrčeni, te liče na čekić. **Žuljevi na tabanu** su posledica



Deformiteti stopala se utvrđuju kliničkim pregledom

- HIDROKOLON
(tuširanje debe)
- ELEKTROMIŠ
STIMULACIJA



baili

SALON ZA OBLIK

PROMOTIV

011/3248 667

Makedon



Prof. dr sci. med. Ivan Butković

„Individualni ortokinetički ulošci su ono najbolje što biomedicina danas može da ponudi, a deformiteti koji ozbiljno ugrožavaju statiku i dinamiku pacijenta rešavaju se operativno.“

povećanog pritiska kostiju donožja, koje upiru u taban. Kod osoba sa smanjenim imunitetom dolazi i do infekcije sa posledicama.

Terapija - komotna kožna obuća, uz specijalne sunderaste podmetke, kod manjih deformiteta otklanja problem. **Individualni ortokinetički ulošci od bioelastičnih materijala, koji se prave nakon analize statike i dinamike stopala, poboljšavaju statiku stopala i rasterećuju delove koji su naglašeno opterećeni.** Veći deformiteti zahtevaju operativno lečenje, ne za uklanjanje žulja, već koštanog deformiteta. Pojava otoka na palcu, koji je praćen crvenilom i bolom, zahteva konsultaciju s lekarom. Može predstavljati prvi napad gihtičnog artritisa, što traži specijalnu terapiju i poseban režim ishrane.

BRADAVICE

Liče na žuljeve, ali nisu povezane sa pritiskom na stopalo i predstavljaju reakciju kože na virusnu infekciju. Najčešće se javljaju na tabanima i mogu se spontano povući, mada katkada zahtevaju i dodatno medikamentozno i lokalno lečenje kod dermatologa, odnosno hirurga.

Nisu svi bolni žuljevi bradavice. Često to može biti reakcija na koštanu ili povredu mekog tkiva, prisustvo stranog tela (staklo, trn, delići metala), dok tamnobraon ili crne promene mogu biti posledica malignog oboljenja i zahtevaju hitnu lekarsku konsultaciju.

NEURINOMI

Iritacija nerva može dovesti do njegovog ozleđivanja i pojave neurinoma. U prvoj fazi dolazi do promena u funkciji nerva, s bolovima, trnjenjem, žiganjem, osećajem „udara struje“, a kasnije i do promena u motornoj funkciji sa prekidom inervacije određenih grupa mišića i znacima njihove pareze, tj. paralize. Na stopalu je to najčešće prostor između treće

i četvrte, te četvrte i pete kosti donožja, kada, najčešće kao posledica nošenja uske obuće u prednjem delu, odnosno spuštavanja prednjeg poprečnog svoda, **dolazi do uklještenja nerva** koji inervise treći, četvrti i peti prst između dve kosti. Pacijenti, najčešće u početku, iznenada osećaju jak bol u tabanu, uz osećaj da su stali na neki kamenčić, pa moraju da stanu, izuju cipelu, izmasiraju stopalo i tek onda nastave dalje. Ukoliko se ne započne lečenje, ove epizode su sve češće, a tegobe traju sve duže.

Terapija - promena obuće, nošenje sunderastih podmetača, odnosno individualnih ortokinetičkih uložaka mogu dovesti do povlačenja tegoba. U suprotnom, savetuje se lokalno davanje lekova koji pomažu oporavku nerva, odnosno operacije radi oslobađanja pritisnutog nerva.



POREMEĆAJI SVODOVA

Ukoliko dođe do spuštavanja uzdužnog medijalnog svoda stopala, govorimo o **ravnim stopalima – pedes plani**. Kada je povišen svod prisutan, reč je o tzv. **izdubljenim stopalima – pedes cavus**. Prvi deformitet je znatno češći i nastaje kao posledica opšte mišićne slabosti (oporavak nakon bolesti, nagli rast koji može dovesti do nesrazmere između jačine skeleta i mišićne snage, teška trauma), na-

Nastavak na strani 36



NA ČEMU STOJIMO?

Stopalo čini 26 kostiju, 33 zglobova kao i brojni mišići, ligamenti, nervi i krvni sudovi uz napomenu da se koža stopala na tabanu zbog svoje specifične građe ne može zameniti kožom sa drugog dela tela. Ono ima dva uzdužna svoda (unutrašnji i spoljašnji) kao i jedan poprečni svod. Njihova devijacija u odnosu na normalno stopalo dovodi do tegoba vezanih za stajanje, hodanje i trčanje, a u velikoj meri negativno utiče i na estetiku stopala.