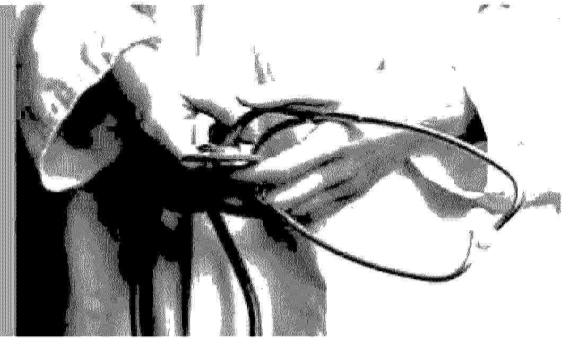


Υγεία & Ζωή



'Όταν τα πέλματα πονούν

Της Μιμής Μαρσέλλου *

Περίπου ένας στους δέκα ανθρώπους θα υποφέρει μια φορά στη ζωή του από πόνο στα πέλματα. Και παρ' ότι το σύμπτωμα είναι πολύ συχνό, τα αίτια που προκαλούν τον πόνο μπορεί να είναι πολλά.

Πού οφείλεται ο πόνος;

Αν και ο πόνος στα πέλματα μπορεί να προκαλείται από απλές αιτίες, όπως η ορθοστασία, η έντονη φυσική δραστηριότητα ή τα ακατάλληλα παπούτσια, καλό είναι να διερευνάται, καθώς μπορεί να οφείλεται και σε σοβαρότερες παθήσεις, όπως για παράδειγμα είναι η μεταταρσάλγια και το νευρίνωμα Μόρτον.

Επιπλέον, ο πόνος κάτω από την «μπάλα» του ποδιού, όπως αλλιώς ονομάζεται, μπορεί να οφείλεται σε βλαισοποδία ή και σε πλατυποδία. Καθώς το πόδι στρέφεται προς τα μέσα, συμπαρασύρει την καμάρα σε πτώση και αυξάνει τις δυνάμεις στο πρόσθιο πόδι. Η πίεση αυτή μετατρέπεται σε πόνο και πολλές φορές αρχίζει να επηρεάζει και άλλα σημεία του σώματος (γόνατα, σπονδυλική στήλη). Η μεταταρσάλγια εκφράζεται με την αίσθηση «καψίματος» στην επιφάνεια του πέλματος και περιγράφεται σαν κάποιος να περπατάει σε πέτρες.

Άλλα προβλήματα

Πελματιαία Απνευρωσίτιδα ή Σύνδρομο 'Ακανθας Πτέρνας

Έτσι ονομάζεται η φλεγμονή ή ο τραυματισμός της ισχυρής ινώδους ταινίας που απλώνεται κατά μήκος του πέλματος και το στηρίζει. Η συνεχής μικρορήξη της ταινίας και η έλλειψη κατάλληλης θεραπείας μπορούν να οδηγήσουν στην επιδείνωση της Πελματιαίας Απνευρωσίτιδας, με πιθανό αποτέλεσμα τη λεγόμενη 'Ακανθα Πτέρνα.

Αιτία είναι η πτώση της ποδικής καμάρας ή ακόμη και η πολύ υψηλή καμάρα, που οδηγούν σε υπερχρήση της πελματιαίας ταινίας. Ο πόνος είναι οξύς κυρίως μετά το πρωινό ξύπνημα και τα πρώτα βήματα της ημέρας.

Βλαίσος μέγας δάκτυλος - «Κότσι»

Το «κότσι» δεν είναι κληρονομικό! Η κακή στάση του πέλματος, όμως, κληρονομείται από τους γονείς! Συνοδεύεται από πόνο, μετατόπιση του μεγάλου δακτύλου και κάποιες φορές κάλυψη του πρώτου δακτύλου από το δεύτερο. Δυσκολία στη βάδιση, αρθρίτιδα και δυσκαμψία είναι τα συμπτώματα. Επίσης, άλλες παραμορφώσεις των δακτύλων όπως η γαμφοδακτυλία ή σφυροδακτυλία, σε συν-

δυασμό με τα στενά παπούτσια, μπορούν να δυσκολέψουν τη λειτουργικότητα τόσο της βάδισης όσο και της άθλησης.

Σύνδρομο χρόνιας καταπόνησης - Τενοντίτιδες

Φλεγμονές των τενόντων και πόνος, συνήθως, εξαιτίας της χρήσης ακατάλληλων (φλατ) υποδημάτων (αχιλλεύος τενοντίτιδα), λάθος βάδισης και καταπόνησης λόγω υπερβολικής προπόνησης, για παράδειγμα Σύνδρομο Τριβής Λαγονοκνημιαίας Ταινίας στους δρομείς.

Προβλήματα στη μέση και τη σπονδυλική στήλη

Οσφυαλγία, ισχιαλγία, κακή στάση, σκολίωση, μουδιάσματα και κράμπες, που όμως μπορεί να οφείλονται σε προβλήματα που αφορούν σε σημεία χαμηλότερα από το σημείο του αρχικού πόνου. Συνήθως, όταν το πέλμα προσκρούει στο πάτωμα όλα αλλάζουν! Η αιτία του πόνου στη μέση σας, λοιπόν, μπορεί να οφείλεται στα πέλματα και στον τρόπο βάδισής σας!

Διαβητικό πόδι, περιφερική νευροπάθεια, περιφερική αγγειοπάθεια, πόδι Charcot. Στους διαβητικούς, επειδή η αίσθηση του πόνου είναι περιορισμένη, ο κίνδυνος για τραυματισμό είναι μεγάλος και το ανοσοποιητικό σύστημα ανεπαρκές για την άρτια και έγκαιρη επουλώση. Τα παπούτσια των διαβητικών πρέπει να είναι ειδικά, ώστε να αποφεύγονται οι αυξημένες πιέσεις. Επίσης, οι γυναίκες με διαβήτη πρέπει να αποφεύγουν τα ψηλά τακούνια. Το πέλμα πρέπει να υποστηρίζεται σωστά και να αποφορτίζεται με ειδική κατασκευή και κατάλληλα υλικά μετά από ποδομέτρηση.

Άλλες παθήσεις που προκαλούνται από τη λάθος ανατομική ευθυγράμμιση του κάτω άκρου για τις οποίες η κατασκευή κατάλληλων ορθωτικών πελμάτων θα ήταν πολύ ωφέλιμη είναι: αρθρίτιδα, εκφύλιση μηνίσκων, χονδροπάθεια επιγονατίδας, ασταθείς αστράγαλοι, πόνος στα ισχία και κακή στάση.

Απλές συμβουλές

για να τα προστατεύσεις

Απόφυγε τα στενά παπούτσια αλλά και τα ψηλοτάκουνα, επειδή τα μετατάρσια αναλαμβάνουν τον ρόλο του υποστηρικτή και επιβαρύνονται. Έτσι, τα δάκτυλα στραγγαλίζονται και σπρώχνονται μπροστά.

Διατήρησε το βάρος σου σε φυσιολογικά επίπεδα. Η αύξηση του σωματικού βάρους, ιδιαίτερα η απότομη, επιβαρύνει τα πόδια,

καθώς τα πέλματα σηκώνουν μεγαλύτερο βάρος από αυτό που μπορούν να αντέξουν, ειδικά στο τρέξιμο.

Περιορίσε την έντονη σωματική δραστηριότητα και την πολύωρη ορθοστασία.

Μην κάθεται με σταυρωμένα πόδια για πολλή ώρα.

Κάνε ένα πελματογράφημα. Με αυτό τον τρόπο θα εντοπίσεις από πού προέρχεται το πρόβλημα και ο πόνος. Πρόκειται για μια εύκολη, ανώδυνη και χωρίς ακτινοβολία εξέταση που αποτυπώνει ψηφιακά το πέλμα, καταγράφοντας τις πιέσεις που ασκούνται σε κάθε σημείο του πέλματος κατά τη βάδιση και μπορεί να δώσει χρήσιμες διαγνωστικές πληροφορίες σχετικά με τις μυοσκελετικές παθήσεις των πελμάτων και των κάτω άκρων (π.χ. πλατυποδία ή ανισοσκελία).

Τοποθέτησε ειδικούς ορθωτικούς πάτους μέσα στα υποδήματα. Ανάλογα με τα ευρήματα του πελματογραφήματος ο ειδικός, μεταξύ άλλων, μπορεί να σου συστήσει να χρησιμοποιήσεις ειδικά διαμορφωμένα πέλματα στα πα-

πούτσια σου, τα οποία θα κατασκευαστούν με βάση το πελματογράφημά σου. Τα ορθωτικά αυτά πέλματα διορθώνουν, στηρίζουν και αποφορτίζουν τα κάτω άκρα και τα πέλματα με στόχο την αντιμετώπιση του αρχικού προβλήματος.

Κατάλληλα παπούτσια είναι αυτά που...

Στηρίζουν καλά την καμάρα του ποδιού

Έχουν ελαστική σόλα και αποφορτίζουν τα πόδια στη βάδιση

Δεν πιέζουν ή σφίγγουν το μεγάλο δάκτυλο και τα μετατάρσια

Έχουν χαμηλό τακούνι (μέχρι 4-5 εκ.)

Εφαρμόζουν καλά στη φτέρνα, χωρίς να αφήνουν πολύ ελεύθερο χώρο

Προσαρμόζονται άρτια στα πόδια σου και όχι τα πόδια σου σε αυτά

Τα ακατάλληλα παπούτσια όχι μόνο στην εργασία αλλά και κατά τη διάρκεια της γυμναστικής και η απότομη αύξηση στην ένταση της



άσκησης είναι παράγοντες που προκαλούν μεγάλη πίεση στα πέλματα, τη φτέρνα και τη σπονδυλική στήλη.

Η συμβουλευτική υποδήματος από τον φυσικοθεραπευτή μπορεί να βοηθήσει για την κατάλληλη εφαρμογή και χρήση υποδημάτων, σύμφωνα με τη μηχανική της βάδισης και του πέλματος (πελματογράφημα).

Η σωστή κατασκευή ορθωτικών πελμάτων, με τα κατάλληλα υλικά απορρόφησης και στήριξης, προλαμβάνουν την επιδείνωση και συνεισφέρουν στην επίλυση των διαφόρων προβλημάτων.

* Η Μιμή Μαρσέλλου είναι Φυσικοθεραπεύτρια MS, PT, New York University (U.S.A.)