

■ ΥΓΕΙΑ/ΠΟΔΙΑ

Όταν τα πέλματα ΠΟΝΟΥΝ

Περίπου ένας στους δέκα ανθρώπους θα υποφέρει μία 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.

Της Φαίης Ευθυμίου

ΜΕ ΤΗ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΤΗΣ ΜΙΜΗΣ ΜΑΡΣΕΛΟΥ, MSPT ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΡΙΑΣ (NEW YORK UNIVERSITY), www.ptpraxis.gr, ΚΑΙ ΤΟΥ ΧΡΗΣΤΟΥ ΣΙΟΥΛΗ, ΚΑΤΑΣΚΕΥΑΣΤΗ ΟΡΘΟΤΙΚΩΝ ΠΕΛΜΑΤΩΝ, www.somaigia.gr

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 διερευνηθεί, καθώς μπορεί να οφείλεται και σε σοβαρότερες παθήσεις, όπως είναι π.χ. η μεταταρσαλγία 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 μεταταρσαλγία εκφράζεται με την αίσθηση «καψίματος» στην επιφάνεια του πέλματος και περιγράφεται σαν κάποιος να περπατάει σε πέτρες.

Άλλα προβλήματα

ΠΕΛΜΑΤΙΑΙΑ ΑΠΟΝΕΥΡΩΣΙΤΙΔΑ Ή ΣΥΝΔΡΟΜΟ ΑΚΑΝΘΑΣ ΠΤΕΡΝΑΣ

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 απονευρωσίτιδας με πιθανό αποτέλεσμα τη λεγόμενη άκανθα πτέρνας. Αιτία είναι η πτώση της ποδικής καμάρας ή ακόμα 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.

ΒΛΑΙΣΟΣ ΜΕΓΑΣ ΔΑΚΤΥΛΟΣ - «ΚΟΤΣΙ»

Το «κότσι» δεν είναι κληρονομικό! Η κακή στάση του πέλματος όμως κληρονομείται από τους γονείς μας! Συνοδεύεται από πόνο, μετατόπιση του μεγάλου δακτύλου και κάποιες φορές κάλυψη του πρώτου δακτύλου από το δεύτερο. Δυσκολία στη βάρδια, αρθρίτιδα και δυσκαμψία είναι τα συμπτώματα. Επίσης, άλλες παραμορφώσεις των δακτύλων όπως η γαμποδακτυλία ή σφυροδακτυλία σε συνδυασμό με τα στενά παπούτσια μπορούν να δυσκολέψουν τη λειτουργικότητα τόσο της βάρδιας όσο και της άθλησης.

ΣΥΝΔΡΟΜΑ ΧΡΟΝΙΑΣ ΚΑΤΑΠΟΝΗΣΗΣ - ΤΕΝΟΤΙΤΙΔΕΣ

Φλεγμονές των τενόντων και πόνος, συνήθως εξαιτίας της χρήσης ακατάλληλων (φλατ) υποδημάτων (αχιλλεύσιος τενοντίτιδα), λάθος βάρδιας και καταπόνησης λόγω υπερβολικής προπόνησης, π.χ. σύνδρομο τριβής λαγονοκνημιαίας ταινίας στους δρομείς.

ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΣΤΗ ΜΕΣΗ ΚΑΙ ΤΗ ΣΠΟΝΔΥΛΙΚΗ ΣΤΗΛΗ

Οσφυαλγία, ισχιαλγία, κακή στάση, σκολίωση, μωδιάσματα και κράμπες, η απουσία όμως μπορεί να οφείλονται σε προβλήματα που αφορούν 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 τον τρόπο βάρδιας 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.

ΥΓΕΙΑ/ΠΟΔΙΑ

ΑΠΛΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΝΑ ΤΑ ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΣΕΙΣ

• Απόφυγε τα στενά παπούτσια αλλά και τα ψηλοτάκουνα, γιατί τα μετατόρισια αναλαμβάνουν το 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. Μ' 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 βόδιση 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 παπούτσια 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.

ΑΝ Ο ΠΟΝΟΣ ΚΡΑΤΑ ΠΑΝΩ ΑΠΟ

2

**ΗΜΕΡΕΣ Ή ΔΕΝ
ΥΠΟΧΩΡΕΙ
ΜΕ ΤΗΝ
ΞΕΚΟΥΡΑΣΗ ΚΑΙ
ΤΗΝ ΑΛΛΑΓΗ
ΠΑΠΟΥΤΣΙΩΝ,
ΘΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ
ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΕΙΣ
ΕΙΔΙΚΟ ΓΙΑΤΡΟ
(ΟΡΘΟΠΕΔΙΚΟ,
ΠΟΔΙΑΤΡΟ,
ΠΟΔΟΛΟΓΟ).**

Μην κάθεται με σταυρωμένα πόδια για πολλή ώρα.

THINKSTOCK / IDEAL IMAGE

ΚΑΤΑΛΛΗΛΑ ΠΑΠΟΥΤΣΙΑ ΕΙΝΑΙ ΑΥΤΑ ΠΟΥ...

- Στηρίζουν καλά την καμάρα του ποδιού
- Έχουν ελαστική σόλα και αποφορτίζουν τα πόδια στη βόδιση
- Δεν πιέζουν ή σφίγγουν το μεγάλο δάκτυλο και τα μετατόρια
- 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 το φυσικοθεραπευτή μπορεί να βοηθήσει για την κατάλληλη εφαρμογή και χρήση υποδημάτων σύμφωνα με τη μηχανική της βόδισης 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.