

Fizinis aktyvumas ir tinkama avalynė. Pėdos deformacijų profilaktika

Batai – svarbi įvaizdžio dalis. Tačiau ne tik estetinis vaizdas svarbu. Gydytojų ortopedų traumatologų praktikoje nemažai įrodymų, jog iš pirmo žvilgsnio tinkami ir patogūs batai iš tiesų tokie nėra ir gali net žaloti. Netinkama avalynė yra dažniausia pėdos deformacijų priežastis. Kaip pasirinkti avalynę kasdienai bei aktyviam laisvalaikiui?

Kad nežalotų nei kojų, nei stuburo

Gydytojai ortopedai pataria vengti batų ir batelių aukšta pakulne. Vis tik: galbūt moterys, kurios daug vaikšto su aukštakulniais ir patiria didesnę fizikinę krūvį, „sudegina“ daugiau kalorijų, lavina blauzdos raumenis bei koordinaciją ir dėl to joms mažiau rizikos griūti bei susižaloti? Taip nėra; būtent aukštakulnės avalynės mėgėjos, ypač žiemą, yra traumatologijos skyrių pacientės.

Ilgalaikis avalynės aukštu kulnu nešiojimas provokuoja pėdos deformacijas, gali vystytis ir stuburo pakitimai. Avint nepatogią avalynę pakinta stuburo atskirų segmentų padėtis, stuburo linkiai tampa nefiziologiniai. Kai kulnas gerokai pakeltas, pernelyg įtemptiami blauzdos ir pėdos raumenys, o labiausiai padidėja krūvis stuburui, pakinta laikysena. Aukštakulniai batai verčia įtempti visą pėdą, taip pat ir blauzdą, o tai nepalanku veninei apykaitai, dėl to gali išsivystyti venų varikozė (išsiplėtimas). Net jei aukštakulniai batai iš tiesų patogūs, jų pakulnės aukštis neturėtų būti daugiau kaip 6–8 centimetrai.

Penki centimetrai

Kad vaikščiojimas nevargintų ir ilgai neprovokotų negalavimų, kuriuos įmanoma pašalinti tik operaciniame, ir kad nebūtų sutrikdyta kraujotaka kojose, o visas kūnas nepatirtų nereikalingų įtampų, reikia optimalaus vaikščiojimo ir poilsio režimo.

Kartais ir po specialių operacijų pėda vėl deformuojama. Taip būna, jeigu ir toliau nešiojama netinkama avalynė. Deformuotus pėdos kaulus galima koreguoti operuojant, tačiau pėdos sąnariškai ir raiščiai ir toliau turės atlaikyti krūvius ir būti patikima atrama – po operacijos jie netaps „geležiniai“. Gydytojai ortopedai rekomenduoja avėti batus su ne aukštesne kaip penkių centimetrų pakulne.

Su aukštakulniais – netoli

Ne visuomet aukštakulniai yra „batai žudikai“. Lemia, kiek laiko per dieną jie avimi ir kokį atstumą tenka nueiti. Rizika susižaloti didesnė, jeigu, avint aukštakulnius, tenka ilgai stovėti, tolokai eiti. Aukštakulniai paprastai yra ir „smailiosiai“, taigi kojų pirštai suspaudžiami, o dėl aukštos pakulnės su kiekvienu žingsniu jie dar stumtelimi į siaurą priekį. Taip gali vystytis vadinamasis *hallux valgus* – pėdos pirmojo piršto iškrypimas (populiariai sakoma „išsoko kauliukas“). Pakinta ir kitų pirštų padėtis, pėda deformuojama, ją skauda. Tai ne tik estetinė problema, beje, ir vyrus atvedanti pas ortopedus traumatologus.

Chirurginė pagalba gydant *hallux valgus* ne visuomet būtina. Specialistai, labiausiai įgudę spręsti pėdos problemas, yra podiatrai. Jie gali atlikti kai kurias koregavimo procedūras, kol dar nereikia chirurginės pagalbos. Avalynės įdėklai, įtvaras arba tarpupirštis, nakties metu įdedamas tarp pėdos pirmojo piršto (nykščio) ir antrojo piršto ir neleidžiantis „sustingti“ minkštiesiems audiniams, – tai priemonės, kuriomis įmanoma koreguoti nedidelio laipsnio pėdos deformacijas. Tačiau pastebėjus, kad pirmasis pėdos pirštas krypsta, jei pėdą skauda, reikia kreiptis į ortopedus traumatologus.

Svarbiau patogumas

Avalynė visiškai be kulno (tarkime, šlepetės) taip pat nėra tinkama. Nuo vaikystės nešiojame batelius su kulniuku, taip Achilo sausgyslė ir dvigalvis blauzdos raumuo „įpranta“ patirti tam tikrą apkrovą. Rekomenduojama avėti batus su nedidele 2–3 centimetrų aukščio pakulne.

Svarbu avalynės kokybė. Renkantis ir matuojantis naujus batus pirmiausia reikia įvertinti, ar tinkamas dydis, ar oda minkšta. Jeigu batai, juos apsiavus pirmą kartą, atrodo ankšti, jie netaps

patogesni ir kiek panešiojus. Gerai, jeigu pado vidinėje srityje yra tam tikras iškilimas, kuris pėdos skliautui sudaro atramą. Į tai, rinkdamiesi avalynę, ypač turėtų atkreipti dėmesį vyresnio amžiaus žmonės. Jeigu tokio iškilimo nėra, į batus galima įsidėti specialius įdėklus. O avint aukštakulnius su netinkamu skliauto išformavimu, patiriamas dvigubas krūvis, yra rizikos susižaloti.

Prireikus skalpelio

Minėtasis „kauliukas“ susiformuoja ne tik dėl pirmojo piršto bei padikaulio, bet ir dėl juos supančių audinių pokyčių, kai kapsulė ir raiščiai vidinėje pėdos pusėje, vaizdžiai tariant, išsitampo, o išorinėje pusėje sausgyslės ir kapsulė susitraukia. Ortopedinis įtvaras nepadės, jeigu deformacija didelio laipsnio. Chirurgas traumatologas, atlikdamas operaciją, lies ne tik kaulą, bet ir koreguos minkštuosius audinius: sausgysles, kapsulę.

Pėdos deformacijų koregavimas operacijos būdu atliekamas pacientams, kuriems išsivystė didelio ar vidutinio laipsnio pėdų anatomiciniai ir funkciniai pakitimai, t.y., kai motyvai gydytis nėra vien tik estetinis įgeidis. Operacijos reikia, kai dėl deformacijų kiekvienas žingsnis tampa skausmingas, kai sudėtinga įsigyti tinkamus batus.

Pasaulyje sukurta net keli šimtai tokių operacijų metodikų, o dažniausiai taikomos yra keturios ar penkios. Tai pirmojo padikaulio „Z“ tipo osteotomija („Scarf“ operacija). Jos esmė – padikaulio galvutės „stumtelėjimas“ bei fiksavimas medicininio plieno ar titaniniais implantais (sraigtukais). Po šios intervencijos pacientas nuo 4 iki 6 savaičių koją priminti gali tik avėdamas specialiu pooperaciniu batu. Kita operacija vadinama „Chevron“; ji minimalesnė, padikauliui fiksuoti pakanka vieno implanto, pjūvis beveik du kartus mažesnis. Šiuo būdu operuojama, kai deformacija vidutinio laipsnio. Reabilitacija spartesnė, darbingumas grąžinamas po 6–8 savaičių.

Jeigu deformacija didelė (skauda einant, jeigu reikia ortopedinės, platesnės, nei avėta anksčiau, avalynės), atliekama dar sudėtingesnė operacija, vadinamoji artrodezė. Tai padikaulio ir aukščiau esančio pleištakaulio sąnario „uždarymas“. Sutvirtai panaudojamas specialios konstrukcijos implantas. Sveikstama ilgiau, kai kuriais atvejais kojos negalima priminti iki 12 savaičių.

Jeigu deformacija didelė ir būklė užleista, gali būti atliekama ne tik pirmojo piršto bei padikaulio, bet ir kitų pirštų – jeigu jie deformuoti, sulinkę ir nebeišsitiesia – sąnariukų artrodezė, t.y. pirštai ištiesinami. Chirurginės intervencijos tikslas – atkurti pirmojo piršto anatomicinę struktūrą ir biomechanines savybes. Po tokių operacijų įprasti batai tampa patogūs, nereikia ortopedinės avalynės.

DUK chirurgams

Dažniausi klausimai gydytojams – kada galėsiu pamiršti operaciją, kada eisiu nejausdamas skausmo. Po operacijos ilgiausiai vargina pėdos audinių patinimas. Norint greičiau jį įveikti, tikslinga kasdien atlikti kontrastines (šilta – šalta) druskos vones; taip skatinama kraujo ir limfos apytaka. Taip pat rekomenduojami venotonikai – vaistai veninei kraujotakai gerinti.

Kitas aktualus klausimas – ar metaliniai sraigtukai, jeigu jie buvo panaudoti atliekant tam tikro tipo operaciją ir kurie turi likti pėdoje, nekels „aliarmo“ einant pro patikros vartus oro uoste. Atsakymas – ne. Operuojant naudojami implantai iš titano, jie gerai „prigyja“ kaule, nedirgina aplinkinių audinių, tad po operacijos jie nešalinami. Visi medicininio plieno, titano ar kitokie lydiniai nėra feromagnetiniai. Tai reiškia, jog tokį implantą turinčiam žmogui saugu atlikti, jei reikės, magnetinio rezonanso tyrimus, nesignalizuos ir oro uoste pereinami metalo patikros vartai.

Pacientai domisi lazerio technologijomis atliekant *hallux valgus* šalinimo operacijas. Iš tiesų lazerio spinduliais kaulas nepjaunamas, bet galima atlikti odos ar poodžio audinių pjūvį, ir beveik neliks rando. Jeigu reikės liesti kaulą, bet kurioje klinikoje tai bus padaryta įprastais chirurginiais instrumentais.

Kaip pasirinkti sportinę avalynę

Renkantis avalynę, ypač sportinę, svarbu įvertinti anatominius pėdos ypatumus. Vienas iš jų yra pronacija – kai žmogaus keliai einant ar bėgant šiek tiek krypsta į vidų. Kai kryptis kita, į išorę, tai vadinamoji supinacija. Žmonėms, kurių pėda linkusi pronuoti, netiks bateliai, pritaikyti tiems, kurių pėdoms būdinga supinacija ar neutrali pozicija. Profesionalios sportinės avalynės parduotuvėje

galima paprašyti konsultantą atlikti paprastą pėdos anatomių ypatumų testą ir parinkti tinkamą avalynę.

Būtina atsižvelgti, ar pėda nėra plokščia (plokščiapadystė). Visas minėtas deformacijas galima koreguoti įdėklais.

Vieni batai eiti, kiti – bėgti

Net ir trumpų nuotolių nereikėtų bėgioti su teniso, futbolo ar krepšinio bateliais, nes jie nėra pritaikyti bėgimui. Sporto prekių parduotuvėse galima įsigyti įvairiausių bėgimo batelių, pritaikytų bėgti, kai lyja ar sniega, lygiu paviršiumi ir mišku, taip pat batelių, skirtų bėgimo varžyboms. Varžyboms skirtieji yra labai lengvi, kiek siauresniu ir plonesniu padu, taigi mažiau amortizuoja. Šio tipo batelius geriau avėti tik per varžybas, o treniruotis su stabilesniais, storapadžiais.

Tie patys sportiniai bateliai nėra tinkami visiems gyvenimo atvejams. Ir vaikščioti, ir bėgioti derėtų su skirtingų modelių bateliais. Vaikščiojimo yra tvirtesni, o bėgimo bateliai – elastingu ir storesniu padu, galinčiu „sugerti“ žingsnio smūgį. Bėgiojantieji asfaltu ar betono takais turėtų avėti batelius, kurie pakankamai gerai amortizuoja šį smūgį.

Reikia įvertinti, ar įsigyjamų bėgimo batelių padai šiek tiek platesni. Tokie padai bėgant suteikia stabilumo, kurio ypač prireikia atsidūrus lauko ar miško keliukuose. Bėgiojantiems žiemą, per lietu ar miške, pravartu turėti batelius su gilesniu protektoriumi – bus mažiau slystelėjimų, kritimų ir traumų.

Kai vakaras už rytą protingesnis

- Kadangi bėgant ilgas ar vidutinius nuotolius žmogaus pėda šiek tiek paplatėja, bėgikams reikia puse arba vienu dydžiu didesnių batelių, nei įprastai avi. Jeigu pėda šiek tiek „plaukios“ ir atrodo, kad nepatogu, tereikės stipriau suveržti batraiščius.
- Viršutinė batelio dalis turėtų gerai priglusti, bet neveržti, kulnas – nesmukčioti.
- Avalynę geriau pirkti vakare, nes kojos per dieną šiek tiek patinsta, o pėda tampa kiek didesnė.
- Matuojantis sportinius batelius, galima su jais dar parduotuvėje pabėgioti. Pravartu naują avalynę matuoti mėvint savo atsineštomis kojineis.
- Nenešiokite ištisai tų pačių, vienintelių batų. Ne tik kulno aukštis, bet ir batų modelis gali provokuoti stuburo, kelių bei pėdų skausmus bei deformacijas.
- Profilaktiškai atlikite specialius pratimus pėdomis, taip pat fizioterapijos procedūras ir pėdų masažą.

Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro Sveikatos mokyklos visuomenės sveikatos administratorė Danguolė Andrijauskaitė