

Stopy wrażliwe

Biologiczny rozwój człowieka, jego anatomiczna konstrukcja, warunki życia i pracy sprawiają, że wraz z wiekiem następują w organizmie określone zmiany. Stwierdzenie to odnosi się do wszystkich części organizmu, w tym także do stóp. W okresie rozwoju ontogenetycznego człowieka wyodrębnić można okres dorastania (dojrzewania) i starzenia. Podczas dojrzewania organizm jest szczególnie podatny na działanie czynników zewnętrznych, np. niefizjologicznego obuwia. W tym właśnie czasie mogą rozpocząć się niekorzystne zmiany w budowie stopy.

W okresie starzenia zmieniają się wymiary i kształt stóp, pojawiają się różnego rodzaju dolegliwości i schorzenia. Zjawiska te szczególnie ostro występują u kobiet. Stopy kobiece są z natury bardziej wiotkie i słabsze, niż stopy mężczyzn, co wynika z konstrukcjonalnie słabszej budowy, okresowych wpływów neurohormonalnych i innych. Różnice między stopą kobiecą a męską wynikają z mniejszej u kobiet zwartości stawów, szczególnie stępu, mniejszej wytrzymałości więzadeł i torebek stawowych oraz gorszej sprawności i mniejszej siły mięśni długich i krótkich goleni i stopy.

Nieżyjący już prof. S. Piątkowski, jeden z najznakomitszych polskich podologów z ośrodka lubelskiego zaproponował, aby w odniesieniu do określonych stanów czynnościowych stóp kobiet w starszym wieku wprowadzić określenie "stopy wrażliwe". Nazwa ta nie jest rozpoznaniem lekarskim, lecz odpowiada subiektywnemu odczuciu dolegliwości stóp reagujących bolesnością na twarde podłoże i niezbyt wygodne obuwia. Wprowadzenie do oficjalnej terminologii nazwy "stopy wrażliwe" pozwala ominąć w rozmowach z kobietami drażliwą sprawę ich wieku, a także uniknąć przykrych dla laika terminów specjalistycznych (koślawość palucha, palce młoteczkoate, itp.).

Przyczyny powstawania "stóp wrażliwych" są bardzo złożone. Szczególnie trudno jest wykazać pierwotną przyczynę naruszenia biologicznej równowagi i harmonii, której brak powoduje łańcuchową reakcję procesów wtórnych. Zniekształcenia stóp mogą być wrodzone lub nabyte, np. w czasie przewlekłych chorób, powstawać na skutek nadwagi, przeciążenia pracą zawodową lub noszenia niewłaściwego obuwia. Zmiany w morfologii i czynnościach stóp kobiet w starszym wieku podzielić można na dwie grupy:

- zmiany stosunkowo niewielkie występujące masowo, możliwe do zaopatrzenia w obuwiu i elementy łagodzące odczucie bólu, produkowane seryjnie;

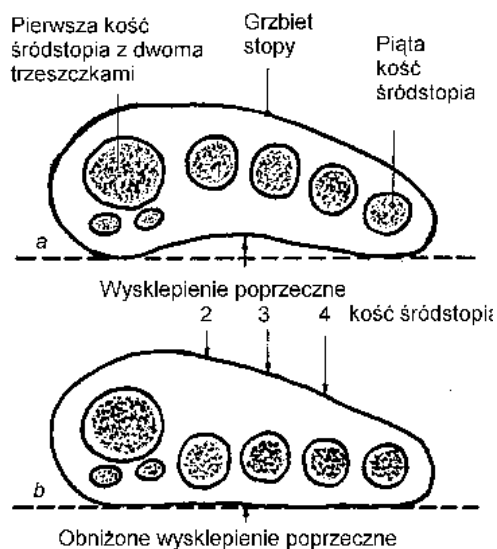
- zmiany pogłębione, wymagające indywidualnego zaopatrzenia ortopedycznego.

Do najczęściej spotykanych zmian w stopach wrażliwych zaliczyć można:

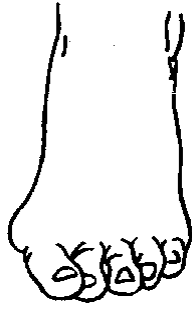
- stopy o podwyższonej tęgości - na podstawie badań antropometrycznych przyjęto w Polsce średnią tęgość G, jednak część kobiet ma większy wymiar obwodu
- płaskostopie podłużne - obniżenie i spłaszczenie łuku podłużnego stopy;



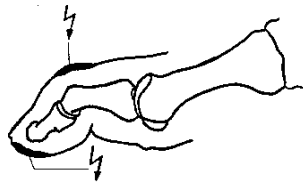
- płaskostopie poprzeczne - sklepienie poprzeczne stóp uległo spłaszczeniu, a czasem nawet uwypukleniu ku dołowi, obciążenie przejmują wówczas głowy II i III kości śródstopia, a kontakt stopy z twardym podłożem jest wtedy bolesny;



- paluch koślawy - zniekształcenie polega na szpotawym ustawieniu I-ej kości śródstopia, wystawaniu ku stronie przyśrodkowej głowy tej kości oraz na odchyleniu palucha ku stronie bocznej (zewnątrznej);



- palce młoteczkowate - zniekształcenie polega na kątowym zgięciu stawu międzypaliczkowego;



- ostroga piętowa - to narośl kostna powstająca na obciążonej powierzchni guza kości piętowej, jej obecność wywołuje bóle, poważnie ograniczając zdolność stania i chodzenia;
- zmiany w tkankach miękkich stopy - prowadzą do takich schorzeń jak nagniotki (odciski), modzele, brodawki, zapalenie pochewek ścięgnistych, zapalenie kałek maziowych, wrastające paznokcie, żylaki, itp.;

Procent osób o stopach wrażliwych wzrasta wraz z wiekiem i tak, w wieku 24 lat - 51% kobiet ma stopy zniekształcone, u 40-letnich - 63%, a u kobiet powyżej 50 lat aż u 80% zaobserwowano deformacje stóp. Skoncentrowanie się na problemach stóp kobiet nie oznacza, że stopy wrażliwe nie występują wśród mężczyzn, jest to jednak zjawisko o znacznie mniejszej skali.

Bolesne zmiany zachodzące w stopach łączą się najczęściej z wiekiem. Znacząca część osób starszych, szczególnie kobiet, ma stopy wrażliwe. Osobom tym należy pomóc w złagodzeniu bólu i ułatwić poruszanie się..

Obuwie przeznaczone dla stóp wrażliwych powinno spełniać następujące wymagania:

- wymiary wnętrza obuwia dostosowane do wymiarów stóp wrażliwych, ze szczególnym uwzględnieniem obwodu przodostopia;
- szeroki i wysoki czubek pozwalający na swobodne ułożenie zniekształconych palców;

- materiały na wierzchy, podszewki i wyściółki obuwia o bardzo dobrych właściwościach higienicznych (przepuszczalność pary wodnej, sorbcja, desorbcja pary wodnej) i reologicznych (łatwość dostosowania do kształtu i wymiarów stóp);
- uwzględnienie w konstrukcji obuwia szczególnie wrażliwych miejsc stopy - okolicy stawu palucha i V-go palca, podbicia, ścięgna Achillesa, kostki zewnętrznej i wewnętrznej i niestosowanie w tych miejscach łączeń materiałów, grubszych szyc, itp.;
- wykorzystywanie różnego rodzaju regulacji zapięć (gumy, sznurowania, rzepy, klamerki), co ułatwia wzuwalność obuwia i pozwala na dopasowanie buta do różnych wymiarów stóp;
- spody lekkie, elastyczne (łatwo zginające się na linii stawów śródstopnopaliczkowych); sprężyste, co umożliwi wytlumianie wstrząsów, jakie powstają w czasie chodzenia po twardym podłożu; na tyle grube, aby nie odczuwało się nierówności podłoża; o właściwościach przeciwpoślizgowych;
- w obuwiu damskim wysokość obcasa nie przekraczająca 3,5 cm, a jego kształt zapewniający poczucie stabilności (pewności) w czasie poruszania się;
- miękkie wyłożenia wnętrza obuwia (np. pianka lateksowa pod podszewką i wyściółką);
- stosowanie elementów łagodzących odczucie bólu takich jak: pelota metatarsalna, wałek podpalcowy, podparcie łuku podłużnego stopy, które zmieniają korzystnie rozkład nacisków na podeszwowej stronie stopy, odciążając miejsca największych przeciążeń; elementy te mogą stanowić urzeźbienie podeszwy, podpodeszwy lub wkładki.