



Πονάνε τα πόδια μου

Οι φράσεις «τα πόδια μου πονάνε κάτω από τα δάχτυλα σαν να πατάω σε πέτρες» ή «όταν ξυπνάω το πρωί δεν μπορώ να πατήσω στο πάτωμα και να περπατήσω από τον πόνο», ακούγονται συνηθισμένες.

Υπάρχουν όμως και άλλες ενοχλήσεις: «Με πονάει το μεγάλο δάχτυλο και έχει φύγει προς τα μέσα. Μου είναι πως είναι κότσι και πρέπει να χειρουργηθώ!». Δείτε ποια είναι τα τρία συχνότερα προβλήματα που αντιμετωπίζουμε στα κάτω άκρα και πώς αντιμετωπίζονται;



Μεταταραχγία:

«Τα πόδια μου πονάνε κάτω από τα δάχτυλα σαν να πατάω σε πέτρες».

Η πρώτη περίπτωση αναφέρεται στο σύνδρομο της «μεταταραχγίας», που περιγράφει τον πόνο κάτω από την μπάλα του ποδιού και κυρίως κάτω από το δεύτερο και τρίτο δάχτυλο. Πρόκειται για την κατάσταση κατά την οποία κάποιο από τα μετατόσια του ποδιού (μακριά οστά που καταλήγουν στα δάχτυλα) έχει υποστεί «πτώση», δηλαδή ακουμπάει με μεγαλύτερη πίεση στην κάτω επιφάνεια του ποδιού. Έτσι, ανάλογα με το βαθμό ορθοστασίας, το σωματικό βάρος, τον τύπο υποδήματος που φοράει ο άνθρωπος και τα εδάφη στα οποία κινείται, τα συμπτώματα θα εμφανιστούν αργότερα ή γρηγορότερα.

► Προσβάλλει περισσότερο τις γυναίκες λόγω της αυξημένης χρήσης ψηλοτάκουνων υποδημάτων (μεταφορά όλου του κέντρου βάρους του σώματος στο πρόσθιο πόδι) ή στενών υποδημάτων (αύξηση συμπίεσης του μεσοδότεου διαστήματος των μεταταρσίων) για μεγάλο χρονικό διάστημα. Ο συνδυασμός δε των δύο χαρακτηριστικών υποδημάτων αυξάνει σημαντικά τις πιθανότητες εμφάνισης της μεταταραχγίας στο μέλλον.

► Όταν η πάθηση εμφανίζεται στους άντρες, συνήθως κρύβει σοβαρότερους εμβιομηχανικούς προδιαθεσικούς παράγοντες (οι οποίοι όμως είναι αντιμετωπίσιμοι), όπως βαριά πλατυποδία, βλαισοπλατυποδία, ραβδόσκαμο πρόσθιο πόδι κ.ά.

► Όταν η πίεση επιμένει για μεγάλο χρονικό διάστημα, δημιουργεί ισχαιμία στην περιοχή (δηλαδή περιορισμένη κυκλοφορία του αίματος), με αποτέλεσμα την εμφάνιση πόνου σαν κάψιμο.

Άκανθα πτέρνας:

«Όταν ξυπνάω το πρωί δεν μπορώ να πατήσω το πόδι μου στο πάτωμα και να περπατήσω από τον πόνο. Όταν περπατάω όμως λίγο, μου περνάει».

Πρόκειται για διάταση της μεγάλης λωρίδας ιστού που συνδέει το οστό της πτέρνας με το μετατόσιο, όπως επίσης μπορεί να οφείλεται σε κάκωση της μεμβράνης που καλύπτει το οστό της πτέρνας. Η ύπαρξη του άκανθα προκαλεί ερεθισμό στη γύρω περιοχή του ποδιού με αποτέλεσμα τον έντονο τοπικό πόνο κατά την όρθια στάση, τη βάδιση και φυσικά το τρέξιμο. Παράγοντες που μπορούν να προκαλέσουν τη συγκριμένη πάθηση είναι η μηχανική έλλειψη ισορροπίας (το λεγόμενο κούτσεμα), η παχυσαρκία, καθώς και η λανθασμένη επιλογή υποδημάτων. Η φλεγμονή μπορεί να επιδεινωθεί από υποδήματα που δεν παρέχουν κατάλληλη υποστήριξη, ειδικά στην περιοχή της καμάρας καθώς και από τη χρόνια καταπόνηση, η οποία συνοδεύει μερικές φορές τις αθλητικές αλλά και τις καθημερινές δραστηριότητες.

Κότσι:

«Με πονάει το μεγάλο δάχτυλο και έχει φύγει προς τα μέσα».

Πρόκειται ουσιαστικά για την κεφαλή του μεταταρσίου, που βρίσκεται δίπλα στο μεγάλο δάχτυλο και προβάλλει όταν παραμορφώνεται ο άξονας του δαχτύλου (δηλαδή από ευθεία γίνεται καμπύλος). Έτσι, το μεγάλο δάχτυλο αποκτά μια κλίση προς τα έξω, με αποτέλεσμα να τείνει να ακουμπήσει προς το δεύτερο δάχτυλο. Η ανατομική αυτή ανωμαλία ταλαιπωρεί κατά βάση τις γυναίκες, σε ποσοστό που φτάνει το 70%. Σε πολύ προχωρημένο στάδιο, μπορεί να οδηγήσει ακόμα και στο χειρουργείο, αλλά με τις κατάλληλες οδηγίες μπορείτε να ανακόψετε τη δημιουργία του και να γλιτώσετε την ταλαιπωρία. Στην περίπτωση αυτή, η κακή στάση του πέλματος και η διόγκωση της άρθρωσης του πρώτου δακτύλου ενδέχεται να οδηγήσουν στη σταδιακή κλίση του και στη δημιουργία του «βλαισού μέσα δακτύλου» ή αλλιώς «κότσι», που προκαλεί ισχυρή παραμόρφωση και περιορίζει τις δραστηριότητες και τις επιλογές υποδήματος.

Αιτίες: Έχετε υπόψη σας ότι πίσω από το σύνδρομο του πόνου

και της δυσκολίας στη βάδιση μπορεί να κρύβονται διάφορες αιτίες:

- Τα ακατάλληλα παπούτσια (στενά ή κατασκευασμένα από σκληρά και άκαμπτα υλικά που δεν παρέχουν απορροφητικότητα στους κραδασμούς)
- Το αυξημένο σωματικό βάρος
- Η κληρονομική προδιάθεση
- Οι μηχανικές αποκλίσεις του ποδιού από τον ουστό άξονα στήριξης κατά τη βάδιση.

Ηλεκτρονικός πελματογράφος: Η καταγραφή ή η ανάλυση της βάδισης σε ηλεκτρονικό πελματογράφο αποτελεί απαραίτητο εργαλείο για τη διάγνωση μυοσκελετικών παθήσεων, όπως πλατυποδία, κωλοποδία, πτώση μεταταρσίου και συνδρόμων υπέρχρησης. Ο πελματογράφος είναι μια διαγνωστική συσκευή που αποτελείται από πολλούς αισθητήρες οι οποίοι καταγράφουν τις δυνάμεις που εφαρμόζονται στο πέλμα κατά τη βάδιση. Επιτρέπει τη στατική και δυναμική ανάλυση της κίνησης του πέλματος και της βάδισης και αναγνωρίζει τις παραλλαγές στη βάδιση και τον άξονα στήριξης του σώματος. Στη στατική ανάλυση ο πελματογράφος μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να αξιολογήσει την κατανομή του σωματικού βάρους, όπως και τις μηχανικές πιέσεις που ασκούνται στο πέλμα. Στη δυναμική ανάλυση καταγράφει όλες τις φάσεις στήριξης (προσγειώση, μέση φάση και απογειώση), τη μέγιστη πίεση που εφαρμόζεται στα πέλματα, καθώς και τις επιμέρους πιέσεις σε σχέση με το χρόνο (σε κάθε βήμα). Η ανάλυση της βάδισης είναι τρισδιάστατη (3D) και κινηματική.

Θεραπεία: Όλες οι παραπάνω περιπτώσεις αντιμετωπίζονται, αρκεί να εκπαιδευτεί κάποιος προς τη σωστή κατεύθυνση. Φυσικά, η συντηρητική μέθοδος αντιμετώπισης (φυσικοθεραπεία, κατασκευή ορθωτικού πέλματος) έρχεται πάντα πρώτη. Με την κατασκευή ορθωτικών πέλματος διορθώνονται, στηρίζονται ή και αιτιώς αποφορτίζονται τα κάτω άκρα καθώς και η σπονδυλική στήλη, με αποτέλεσμα την εξασφάλιση της μέγιστης απαιτούμενης απόδοσης του σώματος στην καθημερινότητα και στη διάρκεια της άθλησης. Η κατασκευή των ορθωτικών πέλματος ενδείκνυται για τη διόρθωση, στήριξη και αποφόρτιση του μυοσκελετικού συστήματος σε παιδιά, ενήλικες, εγκύους και αθλητές όλων των επιπέδων.