

Haluksy – bolesne konsekwencje źle dobranego obuwia

Lubisz nosić szpiki? A może świetnie czujesz się w klasycznych baletkach lub letnich japonkach? Niestety wszystkie te typy obuwia mogą przyczynić się do powstawania haluksów, jeśli nie zachowasz umiaru. Pamiętaj, aby nie lekceważyć pierwszych oznak tego schorzenia – koniecznie zadbaj o odpowiednią pielęgnację i zastosuj się do wskazówek ortopedy. To uchroni Cię przed bolesnym problemem oraz pozwoli cieszyć się pięknymi stopami.

Każdego dnia narażamy stopy na urazy i dyskomfort, zapominając jednocześnie o ich prawidłowej pielęgnacji. W efekcie przyczyniamy się do powstania haluksów, zwanych inaczej paluchem koślawym. Z początku schorzenie nie daje żadnych objawów, w miarę pogłębiania się dolegliwości, odczuwa się jednak coraz większy ból, nie tylko w trakcie chodzenia, lecz także siedzenia czy stania. To znak, że problem jest już naprawdę poważny i wymaga pilnej konsultacji ortopedycznej.

Lekcja z profilaktyki

Możesz uchronić swoje stopy przed haluksami, dbając o dobrze dopasowane i komfortowe obuwie oraz pamiętając o kilku prostych zasadach:

- kupując buty zwracaj uwagę na szerokość noska, im szerszy tym bardziej komfortowy dla palców;
- na co dzień chodź w obuwiu, którego obcas nie jest wyższy niż 4 cm;
- dbaj o smukłą sylwetkę, gdyż nadwaga zwiększa ryzyko powstania schorzeń stóp.

Jakie przyczyny?

Najczęstszym źródłem problemu są niestety geny. Potwierdzają to wyniki badań – aż 70% osób, u których zdiagnozowano paluch koślawy, miało w rodzinie kogoś cierpiącego na tę dolegliwość. „Haluksy są deformacją stopy o podłożu genetycznym, ale w znacznym stopniu postęp tego schorzenia jest efektem działania czynników środowiskowych, takich jak: styl życia, chodzenie w nieodpowiednim obuwiu, nadwaga” – tłumaczy dr n. med. Piotr Nowak, specjalista ortopeda ze Szpitala Centrum ENEL-MED. Zniekształcenie koślawe palucha stopy jest spowodowane rotacją zewnętrzną palucha w stawie śródstopno-palcowym. Deformacji towarzyszy wystawanie po stronie przyśrodkowej głowy I-ej kości śródstopia tzw. bunion, który w okresie tworzenia bywa często bolesny. Przyczyny tej częstej deformacji osób dorosłych nie są do końca wyjaśnione z wyjątkiem schorzeń, takich jak np. reumatoidalne zapalenie stawów (RZS).

To jak z tymi szpilkami?

Wiele kobiet, nawet w okresie ciąży, nie wyobraża sobie dnia bez butów na wysokim obcasie. Niestety, ten typ obuwia nie służy naszym stopom. Przesunięcie środka ciężkości na przód stopy (przodostopie) sprzyja powstawaniu palucha koślawego. Dotyczy to również ukochanych przez wiele kobiet tzw. baletek. Mimo że mają okrągłe noski, znacznie szersze niż w szpilkach, również przyczyniają się do ściśnięcia palców oraz przesuwania palucha. To samo dotyczy butów typu japonki. Jeszcze do niedawna uważano, że jest to obuwie, które zapobiega powstawaniu haluksów. Okazuje się, że zmuszając palce do specyficznego utrzymania buta, powodujemy jednocześnie wykoślawienie palucha. Jakie buty powinniśmy zatem nosić? Wszystkie, ale z umiarem. Podczas uprawiania sportów także pamiętajmy o dobrych butach, które zapewnią maksymalny komfort naszym stopom.

Z haluksem u lekarza

W początkowej fazie leczenia lekarz zaleca podjęcie działań, które mają zapobiec pogłębianiu się schorzenia. Oto kilka popularnych metod:

- kliny międzypalcowe – przywracają właściwe ustawienie palców, a tym samym zmniejszają bolesność oraz odciski;
- wkładki żelowe w kształcie litery T – warunkują prawidłowy rozkład ciężaru na stopie oraz zapobiegają powstawaniu płaskostopia podłużnego i palucha koślawego;
- opaska na haluksy – ta żelowa wkładka pozwala utrzymać paluch we właściwym miejscu, a tym samym zapobiega jego przechylaniu się w kierunku pozostałych palców;
- aparaty korekcyjne – można stosować je na dzień albo na noc; zmniejszają bolesność oraz zapobiegają dalszej deformacji stawu.

„Najwłaściwszą i najbardziej skuteczną metodą dziś dostępną, poza leczeniem operacyjnym, jest stosowanie wkładek ortopedycznych wykonywanych na bazie przeprowadzonego badania komputerowego stóp. Badanie takie pozwala ustalić części stopy odpowiedzialne za powstawanie deformacji i odczuwane dolegliwości. Ocena w trakcie badania takich parametrów, jak między innymi punkty obciążania na stopie, długość rozciągniętego podszewowego, ustawienie palucha, pięty, umożliwia wykonanie wkładek indywidualnych do butów, w tym również, tzw. wkładek biznesowych, zarówno dla mężczyzn jak i kobiet” – tłumaczy dr Piotr Nowak.

Ból, deformacja i problem z obuwiem są najważniejszymi wskazaniami do przeprowadzenia operacji. Zasadnicze znaczenie dla wyboru techniki operacyjnej ma określenie miejsca zniekształcenia na podstawie badania klinicznego i wykonanych zdjęć rentgenowskich stóp w pozycji stojącej.

„Leczenie tzw. deformacji miękkiej, kiedy nie mamy jeszcze do czynienia z przykurczami tkanek miękkich, a sama deformacja poddaje się korekcji w trakcie badania klinicznego, daje najlepsze wyniki. Stopy zaniedbane z tzw. sztywną deformacją i towarzyszącymi jej zmianami, jak płaskostopie podłużne i poprzeczne, palce młotkowate roją gorzej i nie zawsze dają szansę chirurgowi na przywrócenie prawidłowego kształtu stopy” – wyjaśnia specjalista ortopeda ze Szpitala Centrum ENEL-MED.

Konsultacja eksperta:

Dr n. med. Piotr Nowak – specjalista ortopeda ze Szpitala Centrum ENEL-MED.

Kontakt dla mediów:

Lena Pytkowska
lana.pytkowska@komunikado.pl
 Tel. 518 161 944

Informacje o firmie:

Centrum Medyczne ENEL-MED S.A. istnieje od 1993 roku. Od 2011 r. jest spółką notowaną na Giełdzie Papierów Wartościowych. ENEL-MED oferuje pełną obsługę medyczną, prowadzi pacjenta od konsultacji, przez diagnostykę, hospitalizację, operację, aż po rehabilitację – czyli przez cały zamknięty cykl leczenia.

Na ogólnopolską sieć medyczną ENEL-MED składają się **wieloprofilowe oddziały własne**, zlokalizowane w Warszawie (Promenada, Atrium, Arkadia, Blue City, Domaniewska, Puławska, Zacisze), Gdańsku (Grunwaldzka), Łodzi (Manufaktura), Krakowie (Galeria Krakowska), Poznaniu (Kupiec Poznański), Wrocławiu (Arkady Wrocławskie, West Gate) i Katowicach (Chorzowska), **sześć specjalistycznych przychodni przyzakładowych** (Sonoco w Łodzi, Philips w Pile, NBP i Millennium w Warszawie, LG Display Poland w Tarnobrzskiej Specjalnej Strefie Ekonomicznej Biskupice Podgórne, Podstrefie Wrocław-Kobierzyce, Przychodnia Przyzakładowa w Rossmann SDP w Łodzi), klinika medycyny estetycznej ESTELL oraz **dwa szpitale w Warszawie**: wielospecjalistyczny Szpital Zacisze, funkcjonujący od 1998 r. (operacje z zakresu ginekologii, laryngologii, okulistyki, chirurgii naczyniowej i ogólnej) i otwarty w 2012 r. Szpital Centrum, gdzie wybitni lekarze operatorzy

przeprowadzają innowacyjne zabiegi z zakresu ortopedii, neurochirurgii i chirurgii ręki. Ogólnopolska sieć medyczna ENEL-MED obejmuje również ponad 1.300 placówek partnerskich w całej Polsce.

Centrum zatrudnia wybitnych **lekarzy w prawie 60 specjalnościach**, m.in. ginekologów, kardiologów, ortopedów, neurologów, okulistów, pediatrów oraz psychologów. Kompleksowa oferta wieloprofilowych oddziałów obejmuje badania laboratoryjne, szeroki zakres badań USG, EKG, pracownie RTG, drobne zabiegi chirurgiczne i dermatologiczne. ENEL-MED świadczy też kompleksowe usługi dla dzieci i dorosłych w zakresie **stomatologii zachowawczej, protetyki i chirurgii**. Ma na koncie liczne wyróżnienia za osiągnięcia implantologiczne. Świetnie wyposażone **oddziały rehabilitacji** umożliwiają przeprowadzenie leczenia rehabilitacyjnego we wszelkich schorzeniach narządu ruchu o charakterze przeciążeniowym lub przewlekłym. Prestiżowy **Program 24h dla zdrowia** pozwala na kompleksową ocenę stanu zdrowia w jeden dzień.

ENEL-MED posiada w ofercie **produkty zarówno dla klientów korporacyjnych** – system abonamentowej opieki medycznej dla firm Enel-Care, jak i **klientów indywidualnych** – program komercyjnych ubezpieczeń zdrowotnych medi-care, który realizowany jest wspólnie z InterRisk S.A. Vienna Insurance Group. Zespół ENEL-MED liczy obecnie ok. 2300 osób, w tym ponad 1100 lekarzy i ponad 550 pracowników personelu medycznego nielekarskiego. Z usług ENEL-MED korzysta prawie 700 tys. pacjentów. W ramach programu Enel-Care, Centrum obsługuje pracowników prawie 3000 firm.

W 2004 roku Centrum Medyczne wdrożyło system zarządzania jakością zgodny z normą ISO 9001, którego ostatnia re-certyfikacja, przeprowadzona w styczniu 2013 roku, zakończyła się przedłużeniem do lutego 2016 roku certyfikatu na zgodność z normą ISO 9001:2008. Potwierdzeniem wysokiej jakości usług oraz obsługi klienta są liczne wyróżnienia i nagrody przyznane firmie.