pacjent.gov.pl

Zapobiegaj chorobom stóp

Data aktualizacji
2024-10-04

Stopy odgrywają bardzo ważną rolę w działaniu organizmu: dźwigają ciężar całego ciała, spełniają funkcję lokomocyjną. Są też nieustannie narażane na przeciążenia i urazy, które mogą powodować zniekształcenia i ból. Nieleczone schorzenia stóp mogą prowadzić m.in. do rozwoju zmian zapalnych i zwyrodnieniowych nie tylko w samej stopie, lecz również w stawach kolanowych i biodrowych.

Najczęstsze problemy stóp

Najczęstsze problemy ze stopami to:

- haluks
- płaskostopie
- ostroga piętowa i zapalenie rozcięgna podeszwowego.

Inforgrafika przedstawia zarys stopy. Punktami zaznaczono miejsce bólu w zależności od schorzenia.

Haluks

Haluks to choroba zwyrodnieniowa, która objawia się zniekształceniem dużego palca stopy. Duży palec u nogi staje się ukośny i wskazuje na inne palce. Z czasem u jego podstawy z boku stopy pojawia się charakterystyczne wybrzuszenie. Zmiana postępuje stopniowo i początkowo nie wywołuje żadnych wyraźnych dolegliwości. Dyskomfort i ból nasilają się wraz z rozwojem deformacji.

Problemy z haluksami zazwyczaj pojawiają się w średnim wieku, chociaż mogą też wystąpić wcześniej. Głównie dotyczą kobiet.

Do najważniejszych przyczyn haluksów zalicza się:

- nieprawidłowości w budowie stopy
- czynniki genetyczne i środowiskowe
- nadwagę i otyłość
- nieodpowiednie obuwie
- częste przebywanie w pozycji stojącej, brak aktywności fizycznej
- nadmierne obciążenie stopy (np. poprzez sport lub taniec).

Płaskostopie

Płaskostopie to schorzenie zwyrodnieniowe, które objawia się obniżeniem lub całkowitym zanikiem jej wysklepienia. Prawidłowo ukształtowana stopa dotyka podłoża nie całą powierzchnią, a trzema punktami podparcia: główkami pierwszej i piątej kości śródstopia oraz piętą. W ten sposób tworzy się wysklepienie stopy. Płaskostopie powoduje, że stopa staje się płaska.

Wyróżniamy 2 rodzaje płaskostopia:

- podłużne – spłaszczenie łuku podłużnego biegnącego od pięty do palców
- poprzeczne – opadnięcie sklepienia poprzecznego w przedniej części stopy.

Do najważniejszych przyczyn płaskostopia zalicza się:

- osłabienie lub uraz mięśni utrzymujących wysklepienie stopy
- nadmierne obciążenie dynamiczne i statyczne stopy
- czynniki genetyczne i środowiskowe
- nadwagę i otyłość
- nieodpowiednie obuwie.

Zapalenie rozcięgna podeszwowego i ostroga piętowa

Rozcięgno podeszwowe to mocna, elastyczna, włóknista struktura przypominająca taśmę. Rozciąga się wzdłuż całej stopy – od pięty po palce. Od tyłu przyczepiona jest do guza piętowego. Jej nadmierne rozciągnięcie może ją od niego oderwać. Pojawia się wtedy zapalenie rozcięgna podeszwowego, a w jego wyniku – kostny wyrostek, czyli ostroga piętowa.

Typowym objawem choroby jest ból zlokalizowany pod piętą, który najsilniej odczuwany jest podczas pierwszych kroków mogący zmniejszać się po „rozchodzeniu”, jednak zwykle powracający po dłuższym wysiłku. Początek choroby jest bezobjawowy, pacjent nie wie o jej istnieniu. Z upływem czasu pojawia się m.in. bolesność pięty nie tylko podczas chodzenia, obrzęk i zaczerwienienie pięty. Osobami szczególnie narażonymi na zapalenie są biegacze, zwłaszcza długodystansowi.

Do najważniejszych przyczyn ostrogi piętowej zalicza się:

- praca stojąca
- bieganie lub chodzenie po twardym podłożu
- źle dobrane obuwie
- koślawość stopy lub płaskostopie
- wiek
- nadwagę i otyłość
- nieprawidłowe ruchy w obrębie stawów skokowych i stopy.

Działania zapobiegawcze

- Zadbaj o prawidłowe obuwie – unikaj wysokich obcasów i wąskich czubów, noś obuwie z profilowaną podeszwą.
- Utrzymuj prawidłową masę ciała.
- Unikaj przeciążenia stóp.
- Wykonuj ćwiczenia i masaż stóp.
- Spaceruj boso po różnorodnym terenie – trawie, piasku lub po nierównych, lecz nie twardych powierzchniach (w przypadku płaskostopia).
- Stosuj wkładki ortopedyczne.
- Stosuj kinesiotaping – metodę oklejania specjalnymi plastrami.

Ćwiczenia dla zdrowych stóp

- Połóż na podłodze kilka małych i lekkich przedmiotów o różnych kształtach, np. długopis, gumkę. Usiądź na krześle i chwytaj przedmioty palcami stóp, przytrzymuj je przez 2–3 sekundy i odkładaj na podłogę.
- Usiądź na krześle. Połóż stopę na piłeczce, np. do masażu, tenisowej, i turlaj ją stopą. Piłeczka powinna dotknąć każdą część stopy, także palce.
- Usiądź i załóż nogę na nogę. Kostka powinna się znaleźć mniej więcej na wysokości kolana. Odciągnij paluch stopy tak, by znalazł się w prawidłowej, wyprostowanej pozycji. Palcami drugiej dłoni podłużnymi ruchami masuj wgłębienie pomiędzy kośćmi pierwszego i drugiego palca stopy.
- Stań w lekkim rozkroku. Rozsuń palce stóp na boki. Wytrzymaj w tej pozycji 5 sekund i rozluźnij palce.
- Połóż się wygodnie na podłodze. Trzymając stopy w górze, podwiń palce, a następnie rozprostuj je, jednocześnie rozciągając na boki.
- Usiądź na krześle. Staraj się mocno dociskać piętę i palce stopy do podłogi. Wytrzymaj 3–5 sekund i rozluźnij stopy.
- Połóż się na brzuchu, a dłonie ułóż pod brodą. Ugnij kolana pod kątem 90 stopni i staraj się zbliżać do siebie i oddalać podeszwy stóp, tak jak robisz to dłońmi przy klaskaniu.

Znajdź lekarza

Z niepokojącą zmianą zgłoś się do lekarza pierwszego kontaktu (podstawowej opieki zdrowotnej). Nie czekaj aż dolegliwości narosną, a z nim ból. Lekarz pierwszego kontaktu da Ci skierowanie do specjalisty – ortopedy lub fizjoterapeuty.

Sprawdź, jak dostać skierowanie do specjalisty.

Skorzystaj z wyszukiwarki, by znaleźć specjalistę blisko Twojego domu.

- Otwórz **wyszukiwarkę placówek współpracujących z NFZ**.

- Wybierz z listy specjalizacji „ortopedia i traumatologia narządu ruchu” lub „fizjoterapia” – w zależności od skierowania, jakie dostałeś.
- Wybierz województwo. Możesz też wybrać powiat i miejscowość.
- Naciśnij przycisk „szukaj”.
- Otrzymasz listę placówek wraz z danymi teleadresowymi, godzinami otwarcia i informacjami o dostępności placówki.

Znajdź lekarza blisko domu

Przeczytaj także

Jak żyć długo w zdrowiu?

Twoje decyzje życiowe mają wpływ na to, jak będziesz się starzeć. Dlatego zainwestuj w profilaktykę zdrowotną i przygotuj się do starości!

Filary zdrowia – ruch i zdrowe odżywianie

Zapadalność i umieralność na choroby dietozależne można zmniejszyć dzięki zmianie nawyków żywieniowych, regularnej aktywność fizycznej i rezygnacji z palenia tytoniu