

Odtlačok chodidla od

Vyšetrotelia vedia podľa daktyloskopického odtlačku bruška prsta určiť páchatela. **Moderná lekárska veda zas na základe elektronického odtlačku chodidla odhaľuje a pomenúva chyby nôh.** Stačí absolvovať vyšetrenie na prístroji Eclipse a počítač už povie, či ste šliapli vedľa.

Bianka Stuppacherová bstuppacherova@pravda.sk

Podľa svetových štatistík 10 percent populácie trpí ochoreniami chodidla. Štvornásobne častejšie sú postihnuté ženy. Dôvod? Väčšmi si zijeme „na vysokej nohe“. Myslí sa tým pričasté nosenie neúmerne vysokých podpätkov, úzkych, špicatých lodičiek, ktoré stláčajú prsty na nohách, ale aj rôznych šľapiek a žabiiek pôvodne určených len k vode. Ženy častejšie podliehajú diktátu módy, ktorá nemusí byť práve zdrojom zdravých návykov, jeden z jej najnovších úletov je nosenie čižiem ku krátkym letným šatočkám. Vytiahnuť nôžku z takéhoto „obalu“ pri letných teplotách znamená istotu, že to okolie pocíti: Páni, tu sa niekto vyzul!

Vyzuť sa musíte aj na podologickom vyšetrení. Zatiaľ kým podiatria sa zaoberá štúdiom nohy a komplexnou starostlivosťou o jej kosti, svaly, kĺby, kožu či nechty, podológiu zaujímajú už priamo chodidlá, ich statické a dynamické vyšetrenie a liečba s pomocou ortopedických vložiek, zdravotnej obuvi a podobne.

Tlakové pomery na ploske nohy

„Chyby nôh môžu byť vrodené i získané a tieto dve kategórie nemožno od seba odčleniť,“ hovorí ortopéd MUDr. Miloslav Smetana z Podologického centra špecializovanej nemocnice pre ortopedickú protetiku (ŠNOP) v Bratislave, kde poskytujú

komplexnú starostlivosť o nohy. Súčasťou centra je nielen podologická ambulancia, ale aj operačné oddelenie a technické pracovisko na výrobu ortopedických vložiek. Ako sa možno dopracovať k ochoreniam nôh? Nosením nevhodnej obuvi, ale aj následkom úrazov, k problémom s nohami vedú aj iné diagnózy, napr. chronická žilová nedostatočnosť, cukrovka, dna, zápalové, reumatické, nádorové, kožné choroby. „Do podologickej ambulancie pacientov privedú nielen bolesti nôh, ale často aj problémy estetického charakteru, ktoré už dnes čoraz väčšmi prekazujú nielen ženám, ale aj mužom,“ dodáva MUDr. Smetana.

Na podologickom vyšetrení v ŠNOP-e vám na úvod nasnímajú tlakové hodnoty na ploske nohy. Je to moderný diagnostický postup francúzskym prístrojom nazvaným Eclipse. Spolupráca pacienta spočíva len v tom, že sa bosý postaví na špeciálnu podložku tak, ako zvyčajne stojí. Počítač farebne zobrazí miesta preťaženia chodidiel i všetky patologické miesta. Dozviete sa napríklad, či máte

pozdĺžne alebo priečne plochú nohu, či nadmerne nepreťažujete hoci päty alebo či váhu neprenášate na jednu stranu tela. To všetko totiž súvisí nielen s bolesťami chodidiel, kolien, bedier, ale aj celej chrbtice. Za samotné vyšetrenie pacient neplatí, potrebuje výmenný lístok od praktického lekára alebo pediatra, hradí dve eurá za objednanie na presný čas. „Na rozdiel od zrkadlového podobaroskopu, kde odborník vidí len to, či je noha plochá, alebo nie, tento prístroj urobí analýzu tlakových pomerov na ploske nohy hlavne v miestach preťaženia,“ vysvetľuje vrchná sestra Mgr. Marieta Džimová. „Chodia sem nielen dospelí pacienti, ale aj rodičia s deťmi. Ak majú staršie dieťa, ktoré má ploché nohy, privedú rovno aj

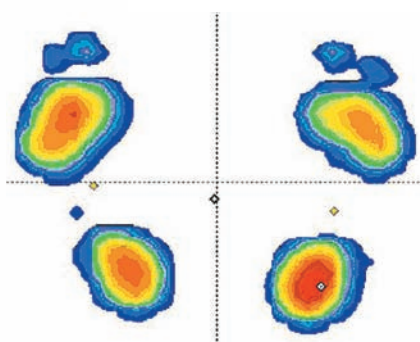


halí chyby nôh

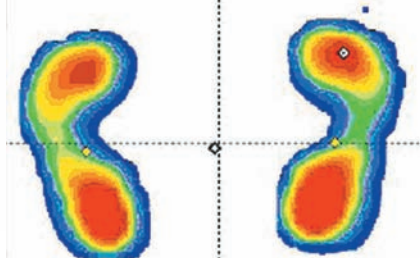
mladšieho potomka, aby uňho do budúcnosti predišli problémom. Výsledky vyšetrenia z prístroja musí zhodnotiť lekár.“

Aj dospelí majú ploché nohy - priečne

Na zdravej nohe rozoznávame dva oblúky - pozdĺžnu a priečnu klenbu. Pri poklese pozdĺžnej klenby hovoríme o pozdĺžnej plochej nohe, pri poklese priečnej klenby o priečnej plochej nohe. Priečne plochá noha je zrejme najmä v dospelom veku a jej príčinou je najčastejšie nevhodná obuv, menej často ide o dedičné vplyvy. Takáto priečne plochá noha sa často spája s deformitami palcov, ktoré vybočujú smerom von (tzv. hallux valgus) a vyvíjajú sa kladivkovité prsty na nohách, bolestivé



Elektronický odtlačok chodidiel zdravých (hore) a priečne i pozdĺžne plochých nôh (dole)



Starostlivosť o nohy

- ◆ Okrem bežnej hygieny si dva-, trikrát týždenne urobte kúpeľ nôh.
- ◆ Kúpeľ nôh by mal byť bez alkoholových prísad, vhodnejšie sú čistiace emulzie bez obsahu mydla.
- ◆ Kúpeľ nôh by mal trvať približne tri minúty pri teplote vody 30 - 35 stupňov Celzia.
- ◆ Po kúpeli treba nohy dôkladne vysušiť, predovšetkým priestor medzi prstami.
- ◆ Nohy je potrebné starostlivo si každý deň natierať masným krémom.

otlaky. Neskôr vzniká artróza, opotrebovanie drobných kĺbov nôh. Treba podprieť klenbu, aby sa zabránilo zhoršeniu deformácie chodidla, odľahčiť bolestivým miestam. Deformované prsty možno vyrovnávať s pomocou odťahovačov veľkých palcov, na menšie kladivkovité prsty je možné naložiť bandáž v tvare pečatného prsteňa, klenbu nohy môžu podprieť ortopedické vložky či srdiečka. Do obuvi sa vkladajú rôzne pomôcky na báze silikónu, ktoré navzájom od seba oddeľujú vybočené prsty alebo prekrývajú vytŕčajúce kostné časti. Ak sa už deformácia nedá ovplyvniť ortopedickými pomôckami, na rade je operácia.

„Väčšina zákrokov sa robí v rámci jednodňovej chirurgie, to znamená, že po operácii ide pacient v ten deň alebo na druhý deň ráno domov, závisí to od typu anestézy a pooperačného stavu,“ vysvetľuje MUDr. Smetana. „Pri zložitejšom zákroku možno zlepšiť nielen postavenie palca, ale aj priečnu klenbu, čo má preventívny význam do budúcnosti. Vo vyššom veku, keď je už na kĺboch artróza, zárok nemôže byť taký radikálny, zlepšie len postavenie palca, klenbu už nie. Niekedy sa operácie robia len na jednej nohe, inokedy na oboch súčasne. Pri zložitejšom zákroku sa pretína kosť a tá sa hojí 6 týždňov, stehy sa vyberajú už po dvoch. Pacient sa obmedzene pohybuje v špeciálnych pooperačných sandáloch. Po tomto období nasleduje rtg. kontrola, ale treba počítať s dvoj-, trojmesačným obdobím zotavovania vrátane rehabilitácie. Stojí teda za to venovať trochu pozornosti svojim nohám a najmä tomu, čo si na ne obúvame. Na akej nohe si žijete vy? □

- ◆ Stvrdnutú kožu na nohách starostlivo odstraňujte pemzou.
- ◆ Nechty na nohách si pravidelne pilníkom zabrusujte rovno, na okrajoch ich príliš neskracujte, aby nezarastali do kože.
- ◆ Včas treba preliečiť všetky prípadné zápaly a plesňové ochorenia na nechtoch a medzi prstami.
- ◆ Odporúča sa každý deň cvičiť posilňujúce cviky pre svalstvo udržiavajúce priečnu a pozdĺžnu klenbu nohy.
- ◆ Denne si vymieňajte ponožky a pančuchy, uprednostňujte výrobky s antibakteriálnou úpravou.

Čo možno neviete

HPV spôsobuje rakovinu úst a hrdla

Za posledných 25 rokov stúpol v Spojených štátoch počet prípadov rakoviny úst a hrdla u mužov vo veku do 50 rokov na dvojnásobok. V každom štvrtom nádore bola dokázaná prítomnosť papilomavírusu (HPV). Podľa epidemiologických štúdií medzi základné rizikové faktory vzniku tohto druhu rakoviny patrí orálny sex s veľkým počtom partnerov, ďalšiu ohrozenú skupinu tvoria prekvapujúco silní fajčiari marihuany. Farmaceutická firma MSD, ktorá vyrába vakcínu proti rakovine krčka maternice (Silgard), už požiadala o schválenie očkovacej látky na ochranu pred nádormi úst a hrdla.

Ako pijú Slováci

Z online prieskumu o pitnom režime, ktorý zrealizovala spoločnosť Maspex Slovakia na vybraných webových portáloch, vyplýva, že väčšina Slovákov dodržiava správny pitný režim. Necelých 36 percent z takmer 1500 respondentov uviedlo, že vypijú 1,5 až 2 litre tekutín denne. Len 7,5 percenta sa uspokojí s množstvom menším ako jeden liter. Na druhej strane, vyše 43 percent respondentov priznalo, že pijú nepravidelne. Každý desiaty dokonca až vtedy, keď má pocit smädu. Ľudia počas leta najčastejšie pijú minerálnu vodu, po nej nasleduje obyčajná voda, ochutená voda a džúsy, pričom najobľúbenejšími príchuťami sú pomaranč a multivitamín.

Lieky proti bolesti

Popri známych voľnopredajných liekoch proti bolesti a horúčke, ako je paracetamol (napr. Paralen, Panadol), ibuprofén (napr. Ibalgin, Nurofen) či kyselina acetylsalicylová (napr. Aspirín, Acylpyrín), je na trhu aj účinná látka naproxén sodný (napr. lieky Nalgessin S, Aleve). Podobne ako ibuprofén a kyselina acetylsalicylová má aj protizápalové účinky. Výhodou tejto účinnej látky určenej na krátkodobé užívanie je nástup účinku už po 15 minútach a dlhodobé pôsobenie 8 - 12 hodín. Maximálna denná dávka v prípade pretrvávajúcich príznakov je teda 3 tablety.

(BS)

Vhodné črievičky na naše nožičky

Nesprávne zvolená obuv môže spôsobiť celý rad problémov. Aké sú teda zásady pri výbere obuvi, aby nám nezničila klenbu nohy, nespôsobila vybočenie palcov a opotrebovanie kĺbov?

Aký podpätok sa odporúča mužom a aký ženám?

Bianka Stuppacherová bstuppacherova@pravda.sk

Mnohí ľudia sa snažia na topánkach ušetriť a kupujú si lacnú obuv z Ázie. Takéto topánky sú však šité na iný typ chodidla a pre našincov nie sú vhodné. Vnútorň tvar obuvi by mal čo najväčšmi zodpovedať prirodzenému tvaru chodidiel, mať priestornú, guľatú špičku, ktorá poskytuje pre prsty dostatok miesta. Stielka, prípadne vložka, musia mať tvar a proporcie zodpovedajúce tvaru nohy alebo korigovať prípadný zdravotný

problém. Samozrejme, v prstovej časti by mala byť obuv primerane ohybná.

Aká by mala byť výška podpätku? „Závisí to od veku, pohlavia, ale aj účelnosti obuvi. Ženy môžu pri bežnej vychádzkovej obuvi v zásade nosiť o niečo vyšší podpätok ako muži, majú totiž inak klopenú panvu a tendenciu mať nohy skôr do X ako do O,“ vysvetľuje ortopéd MUDr. Miloslav Smetana. „Dámska obuv pre celodenné nosenie by nemala mať podpätky vyššie ako 3-4 cm, u pánov by výška podpätku nemala presiahnuť 2,5 cm.“ Dôležité je, aby podpätok smeroval kolmo k zemi, čo mnoho topánok nespĺňa. Päta by teda vždy mala byť o niečo vyššie ako predná časť chodidla, podrážka trochu hrubšia, aby človek pri chôdzi necítil každý kamienok. Na druhej strane - topánky na vysokej platforme zdravé nie sú.

Noha v celodennej vychádzkovej obuvi musí byť dostatočne fixovaná. Nesmie dochádzať k žiadnym bočným pohybom v jej päťnej časti. Na dlhodobšie chodenie sú nevhodné všetky šľapky a „žabky“ k vode, vietnamky, balerínky, skrátka topánky bez podpätku alebo s voľnou päťou. Výnimkou sú dreváky alebo



anatomicky tvarované šľapky, ktoré sa odporúčajú najmä na nosenie doma, resp. v interiéri. Toto aj minulé leto sa veľkým hitom stali veľké gumené topánky s dierkami pôvodne určené ako pracovná obuv pre plavčíkov, jachtárov a podobne. Nazývajú sa „cros“ alebo „krokodíľky“. „Originály sú ľahké, vyrobené z antibakteriálneho materiálu a údajne majú aj tvarovanú výstelku. Ale tiež by som ich neodporúčal na celodenné nosenie,“ tvrdí MUDr. Smetana. „Sú to topánky určené k vode, do záhrady a podobne.“ Lodičky na vysokom podpätku patria do kategórie spoločenskej obuvi. Ak ich žena nosí príležitostne na pár hodín, je to v poriadku. Ohrozené sú nohy žien, ktoré topánky na vysokom podpätku nosia často a pravidelne.

Niektorí odborníci odporúčajú topánky kupovať skôr večer, keď je noha unavená, väčšia, môže byť aj pripuchnutá. U mladších zdravých ľudí by však nemal byť veľký rozdiel vo veľkosti nôh ráno a večer. Vyskúšať si vždy treba obe topánky, pretože nikto nemá obidve nohy rovnaké a navyše každá môže byť inak šitá. Nikdy si nekupujte topánky, ktoré vás tlačia s tým, že sú z kože, a tá ešte povolí. Neskôr možno zistíte, že koža povolila - ale tá vaša, na nohe. □

Rozdelenie obuvi podľa účelu použitia

- ◆ **pracovná:** má špeciálnu konštrukciu prispôsobenú určitému druhu zamestnania
- ◆ **vychádzková:** obuv určená na celodenné nosenie
- ◆ **spoločenská:** určená na krátkodobé obutie pri rôznych spoločenských príležitostiach
- ◆ **domáca:** ľahká vzdušná obuv určená do interiéru
- ◆ **športová:** má špeciálnu konštrukciu prispôbenú určitému druhu športu (bežecká, tenisová, cyklistická, golfová...)
- ◆ **zdravotná:** vyhovuje zásadám zdravého obúvania (patrí sem aj športová, domáca, vychádzková a pod.)

