

TUDI ZA PLOSKE PRAVA PODPORA

Številni bralci se obračajo na uredništvo *Vive* z željo, da bi izvedeli kaj več o ploskem stopalu, in tudi pri svojem ambulantnem delu pogosto srečujem paciente s to težavo. Zato bomo tokrat opisali, kakšno vlogo imajo naša stopala in na kaj moramo biti pozorni, če je stopalo plosko.

Piše: prof. dr. sci. Janko Popovič, dr. med., spec. ortopedije

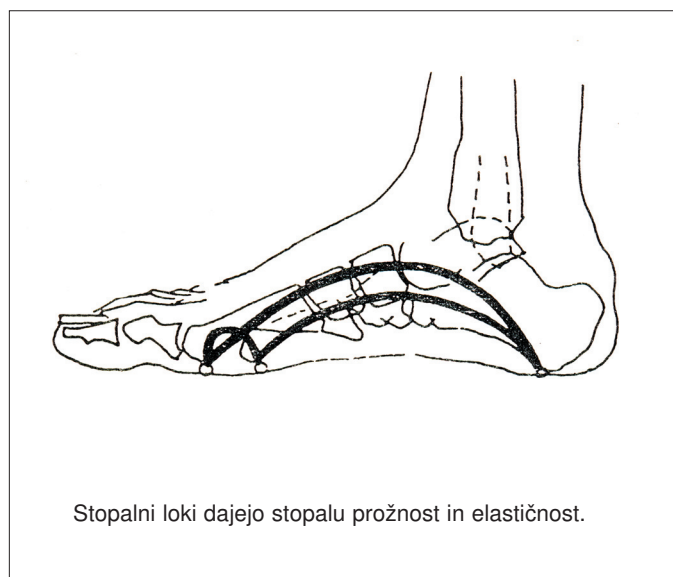
Človeško stopalo podpira telo pri stoji in ga poganja pri hoji. Ker je njegova funkcija pomembna in kompleksna, je tudi zgradba stopala zelo zapletena – to velja tako za skeleta kot mehka tkiva, torej mišice, sklepe, vezi ter pripadajoče živce in žile. Pri stoji na ravni površini so pritisku najbolj izpostavljene tri točke: glavica prve stopalne kosti na notranji strani, glavica pete stopalne kosti na zunanji strani ter spodnji predel petnice (*tuber calcanei*). Te točke povezujejo trije navzgor izbočeni loki. **Notranji vzdolžni lok** je najdaljši in najmočnejši – edini pravi lok stopala. **Zunanji vzdolžni lok** je komaj opazen, **prednji stopalni lok** pa je najkrajši in najnižji. Stopalne loke podpirajo položaj stopalnih kosti, sklepne vezi ter moč golenskih in stopalnih mišic. Loki sestavljajo zavito vzmet, ki se pri obremenitvi in obtežitvi splošči, pri razbremenitvi pa se vrne v prvotni položaj. Primerjamo jih lahko z amortizerjem pri avtomobilu, saj blažijo sile teže telesa, ki delujejo na stopalo pri stoji in hoji. Če stopalni loki izgubijo prožnost, pri hoji dobimo občutek, ki spominja na vožnjo z avtomobilom brez amortizerjev ali s praznimi gumami. Stopalni loki tudi omogočajo, da se stopalo prilagaja na neravnih površinah. Dosežejo namreč, da se sila telesa prenese na stopalo v najboljših mehaničnih razmerah.

Plosko stopalo se v odrasli dobi pojavlja redkeje kot pri otrocih. Pri teh je plosko stopalo le simptom, katerega vzrok je najpogosteje funkcionalna motnja v razvoju, medtem ko pri odraslih govorimo o pravi deformaciji.

Stopalni loki dajejo stopalu prožnost, ki je ena od najpomembnejših dejavnikov za normalno hojo. Učinkujejo tudi na krvne žile, in sicer kot črpalka, ki prispeva k boljšemu pretoku krvi v stopalu.

Petina ljudi ima plosko stopalo

Ploskost je motnja strukture stopala, pri kateri pride do spuščanje medialnega stopalnega loka, najti pa jo je pri petini odraslih. Razlikujemo med **fleksibilno** ali gibljivo ter **rigidno** ali otrdelo obliko ploskega stopala. Najpogostejši vzrok za pridobljeno plosko



Stopalni loki dajejo stopalu prožnost in elastičnost.

stopalo odraslih so degenerativne spremembe na kiti zadnje golenične mišice, ki povzročijo oslabiljeno delovanje te mišice pri aktivni stabilizaciji medialnega stopalnega loka. Plosko stopalo se v odrasli dobi pojavlja redkeje kot pri otrocih. Pri teh je plosko stopalo le simptom, katerega vzrok je najpogosteje funkcionalna motnja v razvoju, medtem ko pri odraslih govorimo o pravi deformaciji.

Fleksibilno plosko stopalo

To vrsto stopala ima od 15 do 20 odstotkov odraslih. Med vzroki

V otroški dobi so najpomembnejše vaje proti ploskim stopalom, ki naj bodo združene z vajami proti slabi drži. Vložki največkrat niso potrebni. Visoki čevlji s trdim openikom in za približno pol centimetra zvišano notranjo stranjo pete so lahko koristni, vendar samo, če stojimo na trdi podlagi. Najbrž bolj pomaga hoja z bosimi nogami po neravni površini, denimo po pesku.

Degenerativne spremembe na kiti zadnje golenične mišice so zelo pogost vzrok pridobljenega ploskega stopala pri odraslih. Z zdravljenjem je treba pričeti čimprej. Sprva so spremembe na stopalu še prožne, pozneje pa težav ne moremo več rešiti brez obsežnega rekonstrukcijskega posega na stopalnih kosteh in sklepih.

za to deformacijo poleg šibkosti vezivnega tkiva pogosto najdemo tudi znake insuficience venoznega pleteža na spodnjih okončinah. Znižani stopalni loki so pri tej skupini prisotni že od zgodnjega otroštva – govorimo o prirojenem ploskem stopalu. V otroški dobi takšno obliko stopal največkrat pripišemo funkcionalni motnji v razvoju. Vzrok za nastanek fleksibilnega ploskega stopala je slabost vezivnega tkiva. Ploska stopala navadno ne povzročajo težav; te najpogosteje nastopijo v dobi odraščanja, pri dejavnostih, povezanih s šolanjem ali poklicnim delom, ki prinaša večje obremenitve. V tej življenjski dobi je lahko vzrok za težave tudi večja obremenitev stopal zaradi povečane telesne teže in manjše telesne dejavnosti kot posledice oslabiljenega vezivnega tkiva. Pri tej obliki ploskega stopala pride v poštev ustrezna obutev v kombinaciji s statičnimi vložki za medialni stopalni lok. Kadar se bolečine pojavljajo pri daljšem stanju ali hoji, jih je treba omiliti. V poštev pride ustrezna izbira poklica ali sprememba delovnega mesta.

Fiksirano ali rigidno plosko stopalo

Tako stopalo je plosko tako pri obremenitvi kot pri razbremenitvi. Vzrok za tovrstno deformacijo so prirojene in pridobljene spremembe. Zaradi nepravilnih obremenitev fiksnega ploskega stopala sčasoma pride do degenerativnih sprememb, ki povzročijo rigidno deformacijo. Pogoste so tudi bolečine. Rigidno plosko stopalo je nemalokrat posledica poškodb, predvsem zlomov petnice in tarzalne kosti. Tudi druge stopalne kosti so pogosto povezane z rigidnim ploskim stopalom. Koščena ali hrustančna zveza med petnico in čolničasto kostjo (*os calcanei – os navicularre*) prav tako povzroča rigidno stopalo.

Navadno subjektivne težave nastopijo šele v dobi odraščanja, čeprav deformacija obstaja že od rojstva. Pri tej obliki ploskega stopala najprej svetujemo rabo vložkov, če pa ne prinesejo zaželenega učinka, sledi operativno zdravljenje. Pri tako imenovani navikularni sinostozi ali sinhondrozi priporočamo kirurško odstranitev sinostoze, sicer pa je indicirana zatrditev sklepov. Pri bolečinah v srednjem delu stopala in pri večjih degenerativnih spremembah včasih pride v poštev tudi tako imenovana trojna artrodeza.

Na posvet k ortopedu

Pri vsaki obliki ploskega stopala svetujem posvet z ortopedom, ki bo ugotovil dejanski vzrok težave in poskrbel za ustrezno zdravljenje, ki bo preprečilo nadaljnje deformacije. Obliko vložkov ali obutve pri ploskih stopalih je najbolje določiti na osnovi pregleda, torej za vsakega pacienta posebej. Na trgu je ogromno že izdelanih vložkov in obutve, kot je obutev Grey, ki je dobilo pozitivno mnenje različnih fiziatrov, ortopedov, tehnologov, ima pa tudi več certifikatov kakovosti. Če se pacient odloči za to obutev, jo mora uvajati postopno, kajti sprva ni tako udobna, kot bi pričakovali. Toda že po nekaj tednih je korak lahkotnejši, udobje pri hoji pa večje. ■

ORTOPEDSKO ANATOMSKA OBUTEV GREY

OBUTEV HODI Z NAMI, NE MI Z NJO!
RAZMISLITE!



www.najobutev.eu

tel. št. 041-758-613
Žagar Anton s.p.

ORTOPEDSKI PREGLEDI

MEDICOM PLUS d.o.o.

Specialistične ortopedske ambulante

Tel.: 01 236 12 88

Gsm: 041 723 222, 041 610 539

Fax: 01 236 12 89

e-mail: medicom@medicom.si

internetna stran: www.medicom.ordinacija.net



prof. dr. sci. Janko Popovič, dr. med., spec. ortopedije

prof. dr. sci. Vinko Pavlovčič, dr. med., spec. ortopedije

doc. dr. sci. Drago Dolinar, dr. med., spec. ortopedije

dr. Borut Pompe, dr. med., spec. ortopedije

prim. mag. Ludvik Traven, dr. med., spec. ortopedije

Psihiatrična in psihoterapevtska ambulanta

prim. dr. Gorazd V. Mrevlje,

dr. med., spec. psihiatrije in psihoterapevt