

ΠΕΛΜΑΤΟΓΡΑΦΗΜΑ ΚΑΙ ΠΑΘΗΣΕΙΣ

Τι είναι ο Πελματογράφος?

Πελματογράφος είναι ένα μηχάνημα υψηλής τεχνολογίας που μας δίνει τη δυνατότητα να μετράμε τις πιέσεις που δέχονται τα πέλματα ενός ανθρώπου κατά τη στάση ή τη βάδιση. Αποτελείται από μία πλατφόρμα με ηλεκτρονικούς αισθητήρες , συνδεδεμένη με υπολογιστή ο οποίος με το κατάλληλο λογισμικό μας δίνει τα αποτελέσματα της μέτρησης.

Τι είναι το πελματογράφημα?

Πελματογράφημα είναι η διαδικασία εκείνη κατά την οποία υπολογίζουμε σε κάποιον άνθρωπο την κατανομή των πιέσεων στα πόδια μέσω δύο μετρήσεων:

α) στατική (ορθοστασία) και β) δυναμική (περπάτημα)

Πελματογράφημα γενικά είναι μια εξέταση, μέσω της οποίας συλλέγουμε πληροφορίες για την ανατομική μορφολογία του πέλματος (πλατυποδία , κοίλοποδία, ραιβοποδία κ.α.), καθώς και για τις δυνάμεις που ασκούνται στα πέλματα κατά την διάρκεια της βάδισης ή στήριξης.

Δυναμική μέτρηση:

Η καταγραφή των επιμέρους πιέσεων που δέχεται το πέλμα και της συνισταμένης των πιέσεων αυτών (καμπύλης κέντρου πίεσης) σε όλη την διάρκεια της στήριξης του ποδιού κατά τη βάδιση πάνω στον πελματογράφο. Ζητάμε από τον ασθενή να βγάλει τα παπούτσια του και να βαδίζει πάνω στην επιφάνεια του πελματογράφου, αρχικά πατώντας με το δεξιό πέλμα, ενώ το αριστερό δεν έρχεται σε επαφή με την επιφάνεια μέτρησης. Αφού καταγραφεί το αποτέλεσμα στην συνέχεια επαναλαμβάνεται η μέτρηση αντίθετα πατώντας το αριστερό πέλμα, ενώ δεν έρχεται σε επαφή το δεξιό. Για να ελαχιστοποιήσουμε την πιθανότητα λάθους επαναλαμβάνουμε την δυναμική μέτρηση τρεις φορές, ώστε να επιλέξουμε την καλύτερη.

Στατική μέτρηση:

Η καταγραφή και επεξεργασία των πιέσεων που δέχεται το πέλμα κατά την ήρεμη όρθια στάση πάνω σε πελματογράφο, με μοναδική φόρτιση το βάρος του σώματος. Μας δίνει πληροφορίες για την ανατομική μορφολογία του πέλματος και την σταθερότητα του ασθενή στην όρθια στάση. Ζητάμε από τον ασθενή να βγάλει τα παπούτσια του να σταθεί σε χαλαρή όρθια στάση πάνω στην επιφάνεια του πελματογράφου, ώστε να καταγραφούν οι δυνάμεις που ασκούνται κατά την διάρκεια στήριξης.

ΣΤΟΙΧΕΙΑ :

Τα στοιχεία από τις μετρήσεις στέλνονται στο λογισμικό πρόγραμμα, το οποίο τα αναλύει. Οι πληροφορίες αξιολογούνται και αν κριθεί απαραίτητο, συστήνεται στον ασθενή να χρησιμοποιεί ειδικά ορθωτικά πέλματα στα παπούτσια, που είναι κατασκευασμένα για αυτόν και μόνο αυτόν, σύμφωνα με τα αποτελέσματα του πελματογραφήματος.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ :

Το πελματογράφημα είναι απαραίτητο σε περιπτώσεις που υπάρχει ασυμμετρία στις δυνάμεις που ασκούνται πάνω στον σκελετό κατά την διάρκεια της βάδισης ή στήριξης. Αποτέλεσμα αυτής της ασυμμετρίας είναι η μηχανική επιβάρυνση του σκελετού και των κατασκευών που τον στηρίζουν, προκαλώντας τελικά αλλαγές στη διάταξη του.

ΑΙΤΙΕΣ:

- 1- Πόνος ή δυσφορία κατά την διάρκεια της βάδισης ή στήριξης (μεταταρσαλγίες, πελματιαία απονεύρωση, άκανθα πτέρνας, κ.α.).
- 2- Μυϊκή αδυναμία.
- 3- Λόγω παθολογικών καταστάσεων (αρθρίτιδα, οστεοαρθρίτιδα γονάτων, ισχίων ή σπονδυλικής στήλης, χειρουργικές επεμβάσεις, σακχαρώδης διαβήτης κ.α.)
- 4- Λόγω νευρολογικών παθήσεων, όπως σπαστική εγκεφαλική παράλυση, ημιπληγία, σύνδρομο Parkinson, κ.α.
- 5- Παραμορφώσεις οστών ή μαλακών μορίων, όπως είναι η βράχυνση των οστών μετά από κάταγμα, πλατυποδία, πτώση μεταταρσίων, Χονδροπάθεια επιγονατίδας, σύνδρομο Morton, συγγενείς ανωμαλίες (σκολίωση), ουλώδης ιστός από βαρύ έγκαυμα, κάλοι, κ.α.
- 6- Νευραλγίες, κήλη μεσοσπονδυλίου δίσκου, ισχιαλγία, οσφυαλγία, πόνος στην πλάτη.
- 7- Εγκυμοσύνη.
- 8- Ανισοσκελία
- 9- Μετεγχειρητικές / Μετατραυματικές καταστάσεις.

Το σώμα μας χαρακτηρίζεται από μία “αρμονία” κινήσεων. Η μεγαλύτερη πρόκληση επιτυγχάνεται, όταν όλα τα τμήματα του σώματος είναι ελεύθερα να κινούνται σε αρμονική σχέση το ένα με το άλλο. Οι αλλαγές στη διάταξη του σκελετού προκαλούν περιορισμό της λειτουργικότητας του σώματος, με αποτέλεσμα τον πόνο και την επιπλέον επιβάρυνση των αρθρώσεων, αλλά και όλων εκείνων των κατασκευών που τις στηρίζουν. Μέσω αυτού του μηχανισμού όμως δημιουργείται ένας φαύλος κύκλος, που σε τελική ανάλυση επηρεάζει την ποιότητα ζωής του ασθενή, επιβαρύνοντας τα ήδη υπάρχοντα προβλήματα.. Με το πελματογράφημα αναλύουμε αυτήν την ασυμμετρία, δίνουμε την δυνατότητα στον ασθενή να αντιληφθεί το πρόβλημα του με ένα ιδιαίτερα κατανοητό τρόπο, και εφόσον κριθεί απαραίτητο του συστήνουμε να χρησιμοποιήσει ειδικά ορθωτικά πέλματα, που θα προσφέρουν στήριξη και εξισορρόπηση των δυνάμεων που ασκούνται στον σκελετό.

Σε τι βοηθά τον ασθενή:

1. Εξισορρόπηση των δυνάμεων που ασκούνται στο σώμα κατά την διάρκεια της βάδισης.
2. Καλύτερη απόσβεση των κραδασμών.
3. Πρόληψη της μηχανικής επιβάρυνσης στο σώμα, που προκαλείται μέσα από τις καθημερινές δραστηριότητες.
4. Ελάττωση της μυϊκής κούρασης.

Ποια η σημασία αυτής της μέτρησης?

Η σημασία της μεταφοράς των φορτίων είναι τεράστια γιατί μας απεικονίζει:

i) ανατομικές ανωμαλίες, ii) παρεκκλίσεις από το φυσιολογικό, iii) κακές συνήθειες βάδισης, iv) αστάθειες, v) παλιούς τραυματισμούς, vi) σημεία μεγάλης φόρτισης ή αντίθετα vii) σημεία αποφυγής φόρτισης.

Τι κάνουμε λοιπόν με τη μέτρηση?

Αναλύουμε τη μέτρηση, συγκρίνουμε με βάση κάποιες φυσιολογικές τιμές και εξηγούμε τα στοιχεία που παίρνουμε από αυτήν.

Τι κάνουμε σε περίπτωση μεγάλων αποκλίσεων?

Σε περιπτώσεις μεγάλων αποκλίσεων μπορούμε να κατασκευάσουμε ειδικά και εξατομικευμένα πέλματα, τα οποία παραλαμβάνει ο ενδιαφερόμενος σε διάστημα ολίγων ημερών.

Σε ποιους απευθύνονται όλα αυτά?

1) Κατ' αρχήν μία πολύ σημαντική κατηγορία είναι τα παιδιά (από την ηλικία εκείνη και μετά που μπορούν να συνεργαστούν κατάλληλα για να γίνει μια αξιόπιστη μέτρηση). Μία μεγάλη έρευνα στην Ιταλία (σε δείγμα 15.000 παιδιών) μας έδειξε ότι το 90% από αυτά περπατάνε με τρόπο που αποκλίνει αρκετά από το ιδανικό.

i) Πλατυποδία, ii) κοίλοποδία, iii) πρηνισμός ή iv) υπτιασμός άκρου πόδα, v) αστάθεια άκρου πόδα είναι μερικές μόνο από τις αποκλίσεις που συναντάμε, οι οποίες αφενός δυσκολεύουν πολλά παιδιά, αφετέρου μπορούν να πάψουν να δημιουργούν πρόβλημα με τη βοήθεια του κατάλληλου πάτου-ορθοτικού.

2) Μία δεύτερη πολλή σημαντική κατηγορία είναι οι αθλητές. Μία κατηγορία ανθρώπων στην οποία τα φορτία είναι πολλαπλάσια και πολλές φορές ικανά να δημιουργήσουν από μεγάλες ενοχλήσεις μέχρι μεγάλα προβλήματα. Και εδώ τα κατάλληλα πέλματα έρχονται να φορτίσουν ή να αποφορτίσουν τα ανάλογα σημεία και να κάνουν πιο εύκολη την προπόνηση, τις επιδόσεις, αλλά και την ίδια τη ζωή των αθλητών. i) Αστάθεια μετά από διαστρέμματα, ii) τενοντίτιδα Αχιλλείου, iii) ραιβογωνία και iv) βλαισογωνία στο γόνατο, v) εκφυλιστικές ρήξεις μηνίσκων vi) πλατυποδία ή vii) κοίλοποδία, viii) ανισοσκέλεια, ix) μ εταταρσαλγία, x) πελματιαία απονευροσίτιδα, xi) προβλήματα στη σπονδυλική στήλη xii) περιοσίτιδα κνήμης και αρκετά από τα βασικά xiii) σύνδρομο υπέρχρησης του κάτω άκρου είναι μερικά από τα προβλήματα στα οποία μπορεί το πελματογράφημα με τους κατάλληλα πέλματα να δώσει σημαντικές λύσεις.

3) Η επόμενη πολύ σημαντική κατηγορία μας είναι οι άνθρωποι εκείνοι που επισκέπτονται τους Γιατρούς με πόνους στον άκρο πόδα ή σε άλλα σημεία της κινητικής αλυσίδας του ανθρωπίνου σώματος. i) Βλαισός μεγάλος δάκτυλος, ii) πτώση μεταταρσίων, iii) αστάθεια ποδοκνημικής, iv) άκανθα πτέρνας, v) κοίλοποδία, vi) πλατυποδία, vii) γάγγλιο, viii) εκφυλιστική αρθρίτιδα μεγάλου δακτύλου αλλά και πολλοί άλλοι πόνοι για τους οποίους ακριβής διάγνωση δεν μπορεί πολλές φορές να γίνει. Εδώ πρέπει να τονίσουμε ότι έχουμε μία δύσκολη κατηγορία ασθενών, που πολλές φορές υποφέρουν έντονα και για μεγάλα χρονικά διαστήματα και για τους οποίους οι σωστοί πάτοι με την ανάλογη διόρθωση των φορτίων είναι η μόνη λύση.

4) Αφήνουμε τελευταία μία εξίσου σημαντική κατηγορία ανθρώπων, των καθημερινών απλών ανθρώπων, που πολλές φορές ψάχνουν στα “ακριβά” παπούτσια την ανακούφιση για κάποιους πόνους που έχουν όταν στέκονται όρθιοι ή όταν περπατάνε. Σαφώς και δεν απορρίπτουμε τα σωστά παπούτσια, απλά θεωρούμε ότι το ακριβότερο και καλύτερο παπούτσι μπορεί να μην είναι το καταλληλότερο για εμάς, γιατί απλούστατα ο τρόπος που στέκεται και περπατάει ο καθένας μας είναι μοναδικός. Γι’ αυτό λοιπόν μόνο η κατασκευή των ειδικών πελμάτων, που μάλιστα είναι απόλυτα εξειδικευμένα ακόμα και για το κάθε ένα πόδι (δεξί ή αριστερό), είναι η μόνη λύση στη βελτίωση πόνων ή ενοχλήσεων στον καθένα μας.

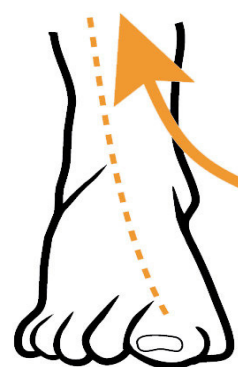
Πόσο διαρκεί και πόσο κοστίζει ένα πελματογράφημα ?

Η διαδικασία για την μέτρηση, την ανάλυση και την επεξήγηση των αποτελεσμάτων είναι μία διαδικασία που διαρκεί περίπου 10-20’. Το κόστος της μέτρησης είναι δωρεάν και η κατασκευή των πάτων δεν ξεπερνά το κόστος της αγοράς ενός καλού ζευγαριού παπούτσια.

Πως λειτουργεί το πόδι?

Το πόδι λειτουργεί ως ένα σημαντικό τμήμα της κατώτερης κινητικής αλυσίδας και είναι σχεδιασμένο έτσι ώστε να διανέμει και να απορρόφα τις κινητικές δυνάμεις κατά τη στηρικτική φάση της βόδισης. Το βάρος του σώματος κατά τη βόδιση επικεντρώνεται στο πόδι και την ποδοκνημική άρθρωση. Καθώς το βάρος μας πολλαπλασιάζεται, οι αρθρώσεις του κάτω άκρου καταπονούνται, με αποτέλεσμα να αυξάνουν οι πιθανότητες για τραυματισμούς και λειτουργικά προβλήματα. Εάν το πόδι πρηνίζει (πτώση καμάρας) ή υπτιάζει (άρση καμάρας) περισσότερο από το φυσιολογικό, οι άξονες αναβηματισμού μεταβάλλονται. Οι συνέπειες αυτής της μεταβολής είναι συμπτώματα, όπως η κούραση και ο πόνος, κυρίως στο πίσω μέρος των ποδιών, ιδιαίτερα όταν έχει προηγηθεί πολύωρη ορθοστασία.

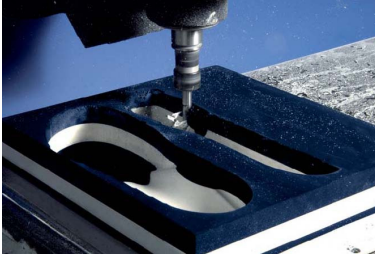
Για όσους έχουν δύσκαμπτο πόδι τα συνήθη προβλήματα που αντιμετωπίζουν είναι τα διαστρέμματα, τα κατάγματα εκ κοπώσεως και τα προβλήματα με τα γόνατα, το ισχίο και τη μέση. Τα προβλήματα αυτά σχετίζονται με τη λανθασμένη βόδιση και τη μη σωστή απορρόφηση των μηχανικών καταπονήσεων.



SUPINATION

Κατασκευή ορθωτικών πελμάτων.

Για την αποκατάσταση των προβλημάτων αυτών κατασκευάζονται ειδικά [ορθωτικά](#)



[πέλματα](#). Τα πέλματα αυτά είναι από υλικά διαφορετικών πυκνοτήτων και η επιλογή τους γίνεται ανάλογα με την ηλικία, το βάρος, τις δραστηριότητες και τις ανάγκες του κάθε ατόμου. Φορώντας ένα ζευγάρι [ορθωτικά πέλματα](#), κάθε υπόδημα μετατρέπεται σε ορθοπεδικό. Με αυτόν τον τρόπο επιτυγχάνεται η σωστή λειτουργία του ποδιού, αποφεύγοντας λανθασμένους υπτιασμούς και πρηνισμούς, καθώς και η απορρόφηση κραδασμών κατά την διάρκεια

της βάρδισης. Έμμεσα λοιπόν τα πέλματα αυτά εκτείνουν την προστασία τους στις υπόλοιπες αρθρώσεις του κάτω άκρου, αλλά και διαφυλάσσουν και τη μέση από τραυματισμούς και άλλα χρόνια προβλήματα. Ο ρόλος των [ορθωτικών πελμάτων](#) είναι ο έλεγχος της υπερβολικής και πιθανόν της επικίνδυνης κίνησης της ποδοκνημικής άρθρωσης και του πρόσθιου μέρους του ποδιού, βοηθώντας στη μείωση των υπερβολικών καταπονήσεων.

Δεν προορίζονται για να αλλάξουν ή να διορθώσουν τις ανωμαλίες του πέλματος, αλλά για



να μειώσουν τον πόνο και να βελτιώσουν τη λειτουργία του ποδιού κατά τη βάρδιση. Τα [ορθωτικά πέλματα](#) αποτελούνται από δυο μέρη, την πρόσθια και την οπίσθια ανύψωση. Ο σκοπός της πρόσθιας ανύψωσης παρέχει υποστήριξη στις παραμορφώσεις του πρόσθιου τμήματος του ποδιού, ενώ σκοπός της οπίσθιας ανύψωσης είναι να θέτει το οπίσθιο τμήμα του ποδιού όσο το δυνατόν πλησιέστερα στην

ουδέτερη θέση και η λειτουργία της είναι πιο σημαντική κατά τη βάρδιση για την επαφή της πτέρνας με το έδαφος. Η ανακούφιση από τον πόνο και η ικανότητα των πασχόντων να επιστρέφουν σε προηγούμενα επίπεδα δραστηριότητας είναι τα κύρια κριτήρια που χαρακτηρίζουν την επιτυχία της ορθωτικής θεραπείας.

γνωρίζετε ότι,...

- Το πόδι είναι κατασκευασμένο από 26 οστά, 33 αρθρώσεις, 107 συνδέσμους και 19 μυς.
- 3 στους 4 ανθρώπους, στη διάρκεια της ζωής τους, αντιμετωπίζουν σοβαρά προβλήματα με τα πόδια τους.
- Μόνο ένα μικρό ποσοστό του πληθυσμού είναι γεννημένο με προβλήματα ποδιών. Στις περισσότερες περιπτώσεις, αιτία είναι η παραμέληση, η έλλειψη συνειδητοποίησης και της ανεπάρκειας των παπουτσιών.
- Το περπάτημα είναι η καλύτερη άσκηση για τα πόδια μας. Συμβάλλει επίσης στη γενική υγεία μας, από τη βελτίωση της κυκλοφορίας, μέχρι τη συμβολή στον έλεγχο βάρους.

Τα πόδια αντανakλούν τη γενική υγεία μας.

- Κατά μέσο όρο κάνουμε 8.000 με 10.000 βήματα την ημέρα, δηλ. 4 φορές το γύρο της γης, στη διάρκεια της ζωής μας
- Περίπου 60-70% των ανθρώπων με διαβήτη αντιμετωπίζει προβλήματα με τα πόδια τους.
- Υπάρχουν 250.000 αδένες που παράγουν ιδρώτα σε ένα ζευγάρι πόδια.
- Τα δύο πόδια μπορούν να είναι διαφορετικά μεταξύ τους. Αγοράστε τα παπούτσια για το μεγαλύτερο.
- Περίπου 5% από εμάς έχουν πρόβλημα με τα νύχια τους.
- Οι γυναίκες, πάσχουν περίπου 4 φορές περισσότερο από τους άνδρες. Το ψηλό τακούνι είναι μία από τις αιτίες.
- Το πόδι και ο αστράγαλος είναι τα θεμέλια της οικοδομής, για τη σωστή στάση και κίνησή μας.
- Πολλά προβλήματα με τα πόδια, γόνατα και ισχία μας οφείλονται σε κατασκευαστικές δυσαναλογίες και σε λανθασμένη χρήση.
- Τα ορθωτικά βοηθήματα μπορούν να προσφέρουν μια συντηρητική, διορθωτική και ανακουφιστική αντιμετώπιση πολλών από τα προβλήματα μας. Μπορούν να αποτρέψουν τον τραυματισμό, την καταπόνηση ή την παραμόρφωση και να σταματήσουν την εξέλιξη ορισμένων διεργασιών. Επίσης θα μας δώσουν την αίσθηση της ευχάριστης βόδισης.
- Υπολογίζεται ότι το 50% των προβλημάτων του ποδιού, οφείλονται στο παπούτσι.
- Το απόγευμα τα πόδια μας είναι ελαφρά πρησμένα. Αυτό ίσως είναι ένας λόγος να ψωνίζουμε τα παπούτσια μας το απόγευμα.
- Για να γίνει μια καινούργια εγγραφή στον εγκέφαλο μας, ώστε η κίνηση και η στάση να γίνονται αυτόματα, θα χρειασθούν περίπου 30.000 με 40.000 επαναλήψεις. Αυτό σημαίνει, ότι το αναμενόμενο αποτέλεσμα σχετικά με την στάση και την βόδιση του παιδιού θα αναμένεται μετά από περίπου 6 μήνες

Παθήσεις του ποδιού

Κότσι - Βλαισός Μέγας Δάκτυλος

Τα κότσι ή βλαισός μέγας δάκτυλος, κατά την ορθοπεδική ορολογία, αποτελούν επώδυνη διόγκωση της άρθρωσης του μεγάλου δακτύλου. Το δέρμα πάνω από τη διόγκωση πρήζεται και συχνά γίνεται πολύ ευαίσθητο. Το κότσι μπορεί να έχει κληρονομική προδιάθεση αλλά μπορεί να εμφανίζεται και χωρίς συγκεκριμένη αιτία ή και λόγω συνεχούς πίεσης από στενά υποδήματα. Ένα σημαντικό κομμάτι της πρόληψης αυτής της κατάστασης είναι η σωστή υπόδηση, δηλαδή η χρήση υποδημάτων που εφαρμόζουν σωστά στο πόδι, υποδέχονται το σχήμα του χωρίς να δημιουργούν σημεία πίεσης. Αυτό και μόνο το μέτρο απαλύνει τον πόνο. Σε έντονες παραμορφώσεις και μετά από αρκετά χρόνια το κότσι μπορεί να προκαλέσει σοβαρή δυσλειτουργία στο πόδι. Αρκετά είδη χειρουργικής θεραπείας μπορεί να ανακουφίσουν από τον πόνο και να βελτιώσουν τη λειτουργικότητα και το σχήμα του ποδιού. Η χειρουργική θεραπεία ενδείκνυται για την ανακούφιση από τον πόνο και θα πρέπει να αποφεύγεται για αισθητικούς και μόνο λόγους.



Προεγχειρητική και μετεγχειρητική κλινική και ακτινολογική απεικόνιση Βλαισού Μεγάλου Δακτύλου ΔΕ άκρου ποδός.

Πόνος στην περιοχή της πτέρνας

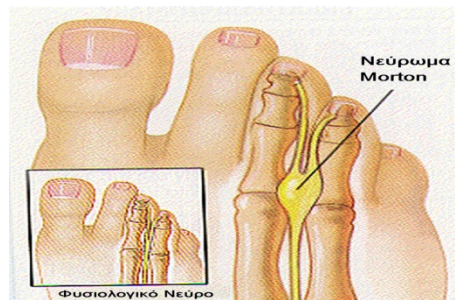
Ο πόνος στην περιοχή της πτέρνας είναι πολύ συχνό φαινόμενο. Συνήθως εμφανίζεται χωρίς προηγηθείσα κάκωση και εντοπίζεται κάτω από την πτέρνα, συχνότερα κατά τη στήριξη σε όρθια θέση ή τη βάδιση. Η πιο συχνή αιτία αυτού του είδους του πόνου είναι η φλεγμονώδης αντίδραση του συνδετικού ιστού του πέλματος (πελματιαία απονεύρωση) η οποία προσφύεται στο οστό της πτέρνας. Συνήθως υπάρχει και μία οστική προπέτεια (αυτό που συνήθως ονομάζεται άκανθα), κάτι το οποίο απαντάται συχνά στις ακτινογραφίες. Οι περισσότερες των περιπτώσεων συνήθως βελτιώνονται αυτόματα χωρίς ιδιαίτερη θεραπεία. Φάρμακα για την ελάττωση της φλεγμονώδους αντίδρασης και του οιδήματος των ιστών του ποδιού και προθέματα στο εσωτερικό του υποδήματος βοηθούν αρκετά. Αν ο πόνος συνεχίζεται, εγχύσεις στεροειδών ή περιπατητικός γύψος μπορεί να χρησιμοποιηθεί. Μόνο στις πολύ ανθιστάμενες περιπτώσεις όπου αποτύχουν τα ανωτέρω θεραπευτικά σχήματα, ενδείκνυται χειρουργική θεραπεία.



Απεικόνιση τραυματισμένης πελματιαίας απονεύρωσης - Σχηματική και ακτινολογική απεικόνιση πτερνιαίας άκανθας.

Νεύρωμα Morton (ή μεσοδακτύλιο νεύρωμα)

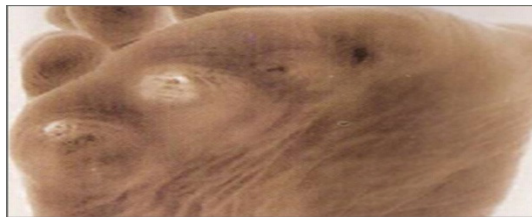
Το νεύρωμα Morton προκαλείται λόγω συμπίεσης κάποιου δακτυλικού νεύρου και αποτελεί μια τοπική διόγκωση των στοιχείων που απαρτίζουν το νεύρο. Η συχνότερη εντόπισή του βρίσκεται μεταξύ 3ου και 4ου δακτύλου όπου και δημιουργεί έντονο πόνο ο οποίος μπορεί να αντανακλά και μεταξύ των άλλων δακτύλων. Μια συχνή αιτία είναι τα στενά υποδήματα που συμπιέζουν τα οστά του ποδιού με αποτέλεσμα το νεύρο που βρίσκεται ανάμεσά τους να αντιδρά με το σχηματισμό του νευρώματος. Η θεραπεία συνήθως συνίσταται στη αλλαγή των υποδημάτων σε πιο ευρύχωρα και σε από του στόματος αγωγή για την ελάττωση του τοπικού οιδήματος. Προθέματα από μαλακό υλικό μπορεί να χρησιμοποιηθούν κάτω από το πέλμα ώστε να αναγκάσουν τα μετατάρσια να «ανοίξουν» δημιουργώντας χώρο και αποσυμπιέζοντας το νεύρο. Ανακουφιστικά μπορεί να επιδράσουν και εγχύσεις κορτιζόνης γύρω από το νεύρο. Χειρουργική θεραπεία ενδείκνυται επί παραμονής των ενοχλητικών συμπτωμάτων.



Συγκριτική απεικόνιση φυσιολογικού δακτυλικού νεύρου (μικρή εικόνα) και νευρώματος Morton μεταξύ 3ου και 4ου δακτύλου.

Τύλοι και υπερκερατώσεις (Κάλιο)

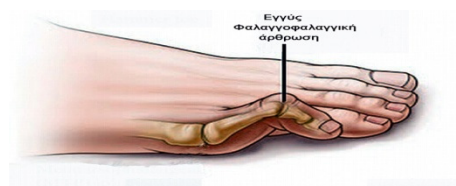
Ο σχηματισμός τύλων και υπερκερατώσεων προκαλείται από αυξημένη τοπική πίεση του δέρματος του ποδιού. Συμβαίνει όταν οστά του ποδιού πιέζουν το δέρμα ενάντια στο υπόδημα. Συχνή εντόπιση τύλων είναι το μεγάλο και το 5ο δάκτυλο. Οι υπερκερατώσεις ή οι κάλιο κάτω από τα μετατάρσια είναι επίσης συχνό φαινόμενο. Μαλακοί κάλιο μπορεί να εμφανιστούν μεταξύ των δακτύλων. Η θεραπεία αποβλέπει κυρίως στην ελάττωση της πίεσης που ασκείται στο δέρμα, συνήθως αλλάζοντας υποδήματα με άλλα περισσότερο κατάλληλα. Ειδικά «μαξιλαράκια» από μαλακό υλικό μπορούν να χρησιμοποιηθούν στο εσωτερικό του υποδήματος αλλά θα πρέπει να τοποθετηθούν με ιδιαίτερη προσοχή ώστε να υποδεχτούν την παραμόρφωση. Περιστασιακά μπορεί να χρειασθεί χειρουργική επέμβαση για να αφαιρεθεί ή όποια οστική προβολή που προκαλεί τον κάλιο.



Σχηματισμός τύλων λόγω αυξημένης τοπικής πίεσης του δέρματος στην πελματιαία επιφάνεια του ποδιού κάτω από τις κεφαλές των μεταταρσίων.

Σφυροδακτυλία

Αποτελεί μία από τις πλέον συχνές παραμορφώσεις του ποδιού κατά την οποία υπάρχει μόνιμη κάμψη της μέσης άρθρωσης του δακτύλου. Η παραμόρφωση συνήθως επιδεινώνεται από στενά υποδήματα και στην πλειονότητα των περιπτώσεων υπάρχει πόνος στην περιοχή της οστικής προπέτειας στη ράχη του δακτύλου ή στον πολφό του. Ορισμένες φορές μπορεί να δημιουργηθεί σκληρός τύλος. Η θεραπεία συνήθως συνίσταται σε αλλαγή υποδήματος με τέτοιο που να υποδέχεται την παραμόρφωση (συνήθως ευρύτερα υποδήματα). Ένθετα υποδημάτων ή μαξιλαράκια στο εσωτερικό του υποδήματος μπορεί να βοηθήσουν. Αν παρόλα αυτά δεν υπάρξει βελτίωση των συμπτωμάτων τότε ενδείκνυται χειρουργική διόρθωση της παραμόρφωσης με ευθείασμό του δακτύλου και αφαίρεση του κάλλου ή της οστικής προπέτειας.



Απεικόνιση σφυροδακτυλίας του μικρού δακτύλου του άκρου ποδός.

Πελματιαίος ακροχόρδων (Μυρμηγκιά)

Ο πελματιαίος ακροχόρδων εμφανίζεται στο πέλμα και μοιάζει με κάλο. Οφείλεται σε τοπική λοίμωξη από συγκεκριμένο ιό. Ιστολογικά ομοιάζει απόλυτα με τους ακροχόρδωνες που αναπτύσσονται σε άλλα σημεία του σώματος, ωστόσο έχει την τάση να υπερτρέφεται λόγω των φορτίων που δέχονται κατά τη βόδιση ή την όρθια στάση. Μπορεί να έχει μονοεστιακή ή πολυεστιακή εντόπιση. Συνήθως υπάρχει οξύς πόνος κατά τη βόδιση. Η θεραπεία τους είναι εξαιρετικά δύσκολη. Η επιτυχία της θεραπείας συνίσταται σε επανειλημμένες και επιμελείς τοποθετήσεις επιθεμάτων διαλύματος σαλικυλικού οξέος ώστε αφενός να μαλακώσει η εστία και να εκτεθεί ο ιός. Άλλα είδη θεραπείας συμπεριλαμβάνουν εγχύσεις άλλων φαρμάκων, κρύο άζωτο και πολύ σπάνια χειρουργική θεραπεία.



Μυρμηγκιές στην πελματιαία επιφάνεια του ποδιού.

Πόνος στα πόδια

Όταν αισθάνεστε πόνο στα πόδια σας μετά από μία δύσκολη μέρα πιθανότατα θα ρίξετε το φταίξιμο στα παπούτσια σας. Ωστόσο ο πόνος που δεν προκαλείται από δωδεκάποντα τακούνια ίσως οφείλεται σε ένα κάταγμα καταπόνησης, δηλαδή μία μικρή ρωγμή σε κάποιο κόκκαλο. Πιθανά αίτια: η πολύ έντονη άσκηση, τα αθλήματα υψηλών κραδασμών (όπως το μπάσκετ) και το τρέξιμο αποστάσεων. Η εξασθένηση των οστών λόγω οστεοπόρωσης αυξάνει τον κίνδυνο για τέτοιου είδους κακώσεις.



Πόνος στη φτέρνα

Η πιο κοινή αιτία για τον πόνο στη φτέρνα είναι η επονομαζόμενη plantar fasciitis, φλεγμονή του πελματιαίου ιστού. Ο πόνος μπορεί να είναι πιο έντονος όταν ξυπνάτε και ενώ σηκώνεστε ασκείτε πίεση στο οστό της πτέρνας. Άλλα αίτια μπορεί να είναι η αρθρίτιδα, η έντονη άσκηση, τα παπούτσια που δεν εφαρμόζουν καλά και η τενοντίτιδα. Σπανιότερα αίτια περιλαμβάνουν τα οστεόφυτα των οστών στο κάτω μέρος του ποδιού, την ύπαρξη φλεγμονής, κατάγματος ή όγκου στο οστό.

Σύρσιμο των ποδιών

Κάποιες φορές το πρώτο σημάδι ενός προβλήματος είναι η αλλαγή στον τρόπο που περπατάμε – ένα πιο πλατύ βάδισμα ή ένα ελαφρύ σύρσιμο των ποδιών. Το αίτιο μπορεί να είναι η αργή απώλεια της φυσιολογικής αίσθησης στα πόδια που προκαλείται από κάποια περιφερειακή νευρική βλάβη. Περίπου το 30% αυτών των περιπτώσεων συνδέεται με τον διαβήτη. Η νευρική βλάβη μπορεί επίσης να οφείλεται σε κάποια μόλυνση, σε ανεπάρκεια βιταμινών και σε αλκοολισμό. Σε αρκετές περιπτώσεις κανένας δεν γνωρίζει τι προκάλεσε τη βλάβη αυτή.

Πληκτροδακτυλία

Στην πληκτροδακτυλία το σχήμα των δακτύλων των ποδιών (και συχνά και των χεριών) αλλάζει. Τα νύχια είναι πιο στρογγυλά στην κορυφή και καμπυλώνουν προς τα κάτω. Το πιο συχνό αίτιο της κατάστασης αυτής είναι η πάθηση των πνευμόνων αν και μπορεί να προκαλείται και από καρδιακές παθήσεις, ηπατικές και πεπτικές διαταραχές ή ορισμένες μολύνσεις. Κάποιες φορές η πληκτροδακτυλία εμφανίζεται ενδοοικογενειακά χωρίς να συντρέχει κάποια υποβόσκουσα ασθένεια.



Πρησμένα πόδια

Συνήθως πρόκειται για μία προσωρινή ενόχληση που προκαλείται από την ορθοστασία ή την ακινησία, όπως σε περιπτώσεις μεγάλων πτήσεων και κυρίως στις εγκυμονούσες. Αντιθέτως, όταν το πρήξιμο των ποδιών δεν υποχωρεί ίσως είναι σημάδι μία σοβαρής ιατρικής κατάστασης. Το επίμονο πρήξιμο των ποδιών μπορεί να οφείλεται σε κακή κυκλοφορία του αίματος, σε προβλήματα στο λεμφικό σύστημα ή στην ύπαρξη θρόμβου. Άλλοι παράγοντες είναι οι νεφρικές διαταραχές ή η υπολειτουργία του θυρεοειδούς. Αν παρατηρήσετε επίμονο πρήξιμο των ποδιών σας συμβουλευτείτε τον γιατρό σας.



Κάψιμο στα πόδια

Η αίσθηση καψίματος στα πόδια είναι συνηθισμένη στους διαβητικούς με περιφερειακή νευρική βλάβη. Μπορεί επίσης να προκληθεί από ανεπάρκεια Βιταμίνης Β, από το «πόδι του αθλητή», από χρόνιες νεφρικές παθήσεις, από κακή κυκλοφορία στα πόδια (περιφερειακές αρτηριακές παθήσεις) ή από υποθυρεοειδισμό.



Πληγές που δεν επουλώνονται

Τα έλκη στα πόδια που δεν επουλώνονται είναι ένα βασικό προειδοποιητικό σημάδι για την ύπαρξη διαβήτη. Ο διαβήτης μπορεί να επηρεάσει την αίσθηση των ποδιών, την κυκλοφορία και τη φυσιολογική επούλωση των πληγών με αποτέλεσμα ακόμα και μία απλή φουσκάλα να δημιουργεί πρόβλημα. Τα έλκη αυτά επίσης είναι επιρρεπή σε μολύνσεις. Οι διαβητικοί πρέπει να πλένουν και να στεγνώνουν τα πόδια τους και να τα ελέγχουν για τυχόν πληγές καθημερινά. Η αργή επούλωση των πληγών στα πόδια μπορεί επίσης να προκαλείται από κακή κυκλοφορία που οφείλεται σε καταστάσεις όπως οι περιφερειακές αρτηριακές παθήσεις.



Πόνος στο μεγάλο δάκτυλο

Η ουρική αρθρίτιδα είναι η βασική αιτία για τον ξαφνικό πόνο στο μεγάλο δάκτυλο που συνήθως συνοδεύεται από κοκκινίλα και πρήξιμο. Η οστεοαρθρίτιδα είναι επίσης ένας από τους ενόχους για την κατάσταση αυτή. Εάν η άρθρωση είναι άκαμπτη μπορεί να οφείλεται σε δυσκαμψία του μεγάλου δακτύλου (hallux rigidus), μία επιπλοκή της αρθρίτιδας κατά την οποία αναπτύσσεται μία επώδυνη άκανθος στο οστό. Αν πρόκειται για αθλητή, πολύ πιθανό ο πόνος να οφείλεται σε διάστρεμμα της 1^{ης} Μεταταρσιοφαλαγγικής άρθρωσης (turf toe), μία κατάσταση που προκαλείται από βλάβη των συνδέσμων που περιβάλλουν την άρθρωση.



Πόνος στα μικρότερα δάκτυλα

Αν νιώθετε ότι περπατάτε πάνω σε κάτι σκληρό ή ο πόνος σας καίει στο μπροστινό σημείο του πέλματος και αντανακλάται στα δάκτυλα, ίσως πάσχετε από νεύρωμα Morton, μία πάχυνση του ιστού γύρω από το νεύρο που εντοπίζεται συνήθως ανάμεσα από το τρίτο και το τέταρτο δάκτυλο. Είναι κατά οκτώ με δέκα φορές συχνότερο στις γυναίκες και οφείλεται σε τραυματισμό ή σε υπερβολική πίεση στα δάκτυλα.



Φαγούρα στα πόδια

Η φαγούρα στα πόδια μπορεί να οφείλεται στο «πόδι του αθλητή», μία μυκητιασική μόλυνση που είναι πολύ συχνή κυρίως στους άνδρες ηλικίας 20-40 ετών. Επίσης μπορεί να οφείλεται σε δερματίτιδα, δηλαδή σε αντίδραση σε κάποιο χημικό ή προϊόν περιποίησης, και να συνοδεύεται από κοκκινίλα ή εμφάνιση ξηρών περιοχών. Εάν το δέρμα στην περιοχή που έχετε φαγούρα είναι παχύ και μοιάζει να έχει εξανθήματα, ίσως πρόκειται για ψωρίαση που οφείλεται σε υπεραντίδραση του ανοσοποιητικού συστήματος.



Σπασμοί των ποδιών

Ένας ξαφνικός, οξύς πόνος στο πόδι είναι το σήμα κατατεθέν ενός μυϊκού σπασμού ή κράμπας που μπορεί να διαρκέσει αρκετά λεπτά. Η σωματική καταπόνηση και η μυϊκή κούραση είναι τα πιο κοινά αίτια εμφάνισής του. Άλλες αιτίες περιλαμβάνουν την κακή κυκλοφορία, την αφυδάτωση, καθώς και την ανεπάρκεια διάφορων στοιχείων στο σώμα όπως το Κάλιο, το Μαγνήσιο, το Ασβέστιο ή η Βιταμίνη D. Ρόλο επίσης μπορούν να παίξουν οι ορμονικές μεταβολές που συμβαίνουν κατά τη διάρκεια εγκυμοσύνης ή όταν υπάρχουν διαταραχές της λειτουργίας του θυρεοειδούς. Εάν οι σπασμοί είναι συχνοί ή έντονοι συμβουλευτείτε το γιατρό σας. Οι ασκήσεις ενδυνάμωσης μπορούν να βοηθήσουν στο πρόβλημα της μυϊκής κούρασης.



Κίτρινισμένα νύχια

Τα νύχια των ποδιών μπορούν να μας πουν πολλά για την υγεία μας. Μία μυκητιασική μόλυνση συχνά οδηγεί σε πάχυνση και κιτρίνισμα των νυχιών στα πόδια. Τα παχιά, κίτρινα νύχια μπορούν επίσης να είναι σημάδι μίας υποβόσκουσας ασθένειας όπως είναι το λεμφοίδημα (πρήξιμο που σχετίζεται με το λεμφικό σύστημα), οι πνευμονικές παθήσεις ή η ρευματοειδής αρθρίτιδα.



Κοιλονυχία

Τα νύχια σε αυτή την περίπτωση γίνονται κοίλα με έπαρση στις άκρες τους σαν κουτάλι. Μπορεί να οφείλεται σε τραυματισμό ή στη συχνή έκθεση σε διαλύματα που έχουν ως βάση το πετρέλαιο, αλλά συχνά προκαλείται από ανεπάρκεια σιδήρου στον οργανισμό (σιδηροπενική αναιμία).



Άσπρα Νύχια

Κάποιος τραυματισμός στο νύχι ή η ύπαρξη ασθένειας σε κάποιο σημείο του σώματος μπορεί να προκαλέσει την εμφάνιση άσπρων περιοχών στα νύχια. Εάν το νύχι ή μέρος αυτού διαχωριστεί από τη βάση του λόγω κάποιου τραυματισμού, μόλυνσης ή ψωρίασης, το νύχι μπορεί να φαίνεται άσπρο. Αν το νύχι είναι ανέπαφο αλλά το μεγαλύτερο μέρος του είναι άσπρο, μπορεί να είναι ένα σημάδι κάποιας πιο σοβαρής κατάστασης όπως ηπατική ασθένεια, συμφορητική καρδιακή ανεπάρκεια ή διαβήτης. Συζητήστε με τον γιατρό σας για οποιαδήποτε ανησυχία.



Σκασίματα στα νύχια

Σκασίματα ή κοιλώματα στην επιφάνεια των νυχιών προκύπτουν από την αναδιοργάνωση της φυσιολογικής ανάπτυξης του νυχιού. Αυτή η ανωμαλία στην επιφάνεια των νυχιών εμφανίζεται σχεδόν τους μισούς ανθρώπους που πάσχουν από ψωρίαση.



ΠΛΑΤΥΠΟΔΙΑ – ΚΟΙΛΟΠΟΔΙΑ



ΠΛΑΤΥΠΟΔΙΑ

Πλατυποδία είναι ένας όρος που χρησιμοποιείται για την περιγραφή μιας πάθησης του ποδιού, όπου η «καμάρα» είναι τόσο ελαττωμένη, ώστε όταν στεκόμαστε να είναι κοντά ή να εφάπτεται στο έδαφος (πρηνισμός). Η ποδική καμάρα αναπτύσσεται μετά την ηλικία των 12-18 μηνών αφού δηλαδή το βρέφος αρχίσει να περπατάει και ολοκληρώνεται γύρω στα 5-6 χρόνια. Όλα τα παιδιά γεννιούνται πλατύποδα, η ποδική καμάρα, τα οστά, οι σύνδεσμοι και οι τένοντες που την στηρίζουν αναπτύσσονται σταδιακά μέχρι την ηλικία των 4-5 ετών. Συνεπώς μέχρι την ηλικία αυτή δεν χρειάζεται κανενός είδους θεραπεία αφού η καμάρα δεν έχει ακόμη αναπτυχθεί. Υπάρχει βέβαια και η **πραγματική πλατυποδία που αφορά μικρό ποσοστό στον γενικό παιδικό πληθυσμό**. Εδώ στη στήριξη το πέλμα είναι τελείως επίπεδο και η πτέρνα προς τα έξω, ενώ στη βάδιση στα δάκτυλα δεν υπάρχει αλλαγή στη μορφή του πέλματος. Επίσης και χωρίς στήριξη όταν το παιδί είναι ξαπλωμένο δεν υπάρχει καμάρα. Αυτά και μόνο τα παιδιά πρέπει να αντιμετωπισθούν θεραπευτικά με τη χρήση ειδικών υποδημάτων που κατασκευάζονται για το λόγο αυτό και διαθέτουν ειδικό ενσωματωμένο πέλμα και ανύψωση του έσω χείλους τόσο του τακουριού όσο και της σόλας ώστε κατά την στήριξη να επικρατούν συνθήκες διόρθωσης των ανατομικών ανωμαλιών του πέλματος και της πτέρνας. Τις περισσότερες φορές είναι κληρονομικής αιτιολογίας, αλλά μπορεί και να οφείλεται σε αδυναμία ή σύσπαση κάποιων μυών, ή σε λανθασμένη στάση ύπνου, ή σε αντιστάθμιση κάποιου μυοσκελετικού προβλήματος.

* Το 85% των καυκάσιων πληθυσμών παρουσιάζουν πλατυποδία.

* Η πλατυποδία επηρεάζει την ανατομική ευθυγράμμιση των κάτω άκρων & κατ' επέκταση επηρεάζει την άθροιση των φορτίων & των μυοσκελετικών προσαρμογών στον άνθρωπο. Η πλατυποδία μπορεί να προκαλεί λίγα ή καθόλου προβλήματα στους ανθρώπους που την εμφανίζουν. Ωστόσο, σε άλλους η πλατυποδία μπορεί να προκαλέσει πόνο που καθιστά την κίνηση ή την ορθοστασία δύσκολη.

Πλατυποδία μπορεί να έχει το ένα από τα δύο μας πόδια ή και τα δύο. Η πλατυποδία αναπτύσσεται σε μικρή ηλικία και οφείλεται :

- Στην ύπαρξη χαλαρών συνδέσμων ανάμεσα στις αρθρώσεις
- Στο λίπος που έχουν τα παιδιά μεταξύ των οστών του ποδιού
- Πέλματα που κουράζονται εύκολα ή πονάνε μετά από πολύωρη ορθοστασία
- Δυσκολία στο να στέκεστε στα δάκτυλα του ποδιού, στην κίνηση της φτέρνας ή στη μέση του πέλματος
- Πόνος στη φτέρνα ή στην καμάρα ή οίδημα κατά μήκος του εσωτερικού του πέλματος
- Ανικανότητα στην άσκηση ή στα αθλήματα λόγω πόνου στο πέλμα

ΚΟΙΛΟΠΟΔΙΑ

Είναι η κατάσταση στην οποία η ποδική καμάρα (το τόξο στο έσω χείλος του πέλματος) είναι ιδιαίτερα υψηλή. Η κοιλοποδία είναι η αντίθετη κατάσταση από την πλατυποδία στην οποία η καμάρα του ποδιού είναι αποπλατυσμένη ή απουσιάζει εντελώς. Στην κοιλοποδία η ποδική καμάρα παραμένει υψηλή ακόμα και όταν στεκόμαστε όρθιοι. Το πόδι είναι σε κάμψη προς τα κάτω και είναι σπανιότερη κατάσταση από την πλατυποδία. Οι μηχανισμοί με τους οποίους δημιουργείται η κοιλοποδία δεν είναι επακριβώς γνωστοί και οι περισσότερες θεωρίες υποστηρίζουν ότι προκύπτει από ανισσοροπία στην δράση των μυών του άκρου ποδιού και/ή των μυών της γαστροκνημίας (γάμπας). Η κοιλοποδία έχει μελετηθεί πολύ λιγότερο. Η κοιλοποδία συνοδεύεται συχνά από κάμψη προς τα κάτω του πρώτου μεταταρσίου οστού, ραχιαία (προς τα πάνω) σύγκαμψη των δακτύλων του ποδιού (όρος που συχνά αναφέρεται σαν γαμψονυχία) και προβολή προς τα πάνω του πρώτου δακτύλου του ποδιού, παρεκτόπιση της πτέρνας προς τα έξω και ρίκνωση της πελματιαίας απονεύρωσης. Στην κοιλοποδία η ποδική καμάρα ανυψώνεται λόγω ανωμαλιών στο πρόσθιο, μέσο και οπίσθιο τμήμα του άκρου ποδός ή σε συνδυασμό τους. Η ψηλή ποδική καμάρα αλλάζει την βιο-μηχανική του ποδιού και προκαλεί παραμόρφωση του σε όλα τα επίπεδα στο χώρο.

Αιτιολογία

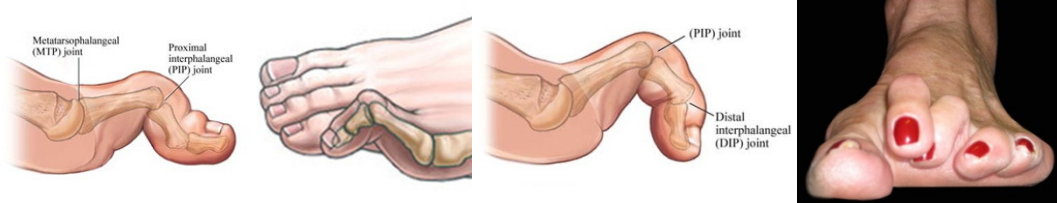
Η κοιλοποδία μπορεί να είναι ιδιοπαθής, άγνωστης δηλαδή αιτιολογίας, ή μπορεί να οφείλεται σε άλλα νοσήματα. Σήμερα δεν είναι ξεκάθαρη η συχνότητα της ιδιοπαθούς κοιλοποδίας και σε διάφορες μελέτες αναφέρεται ότι αυτή αποτελεί το 20-80% του συνόλου των περιπτώσεων.

Αιτίες κοιλοποδίας :

- 1.** Κατάγματα της πτέρνας ή των οστών του ταρσού που έχουν επουλωθεί σε λάθος θέση
- 2.** Εγκαύματα των ποδιών
- 3.** Νευρομυϊκές ασθένειες. Παλαιότερα η πολιομυελίτιδα ήταν το συχνότερο νόσημα που προκαλούσε κοιλοποδία.

ΓΑΜΨΟΔΑΚΤΥΛΙΑ (CLAW TOE)

Είναι σύγκαμψη και των δύο φαλαγγοφαλαγγικών αρθρώσεων συνήθως σε περισσότερα από ένα δάκτυλα.



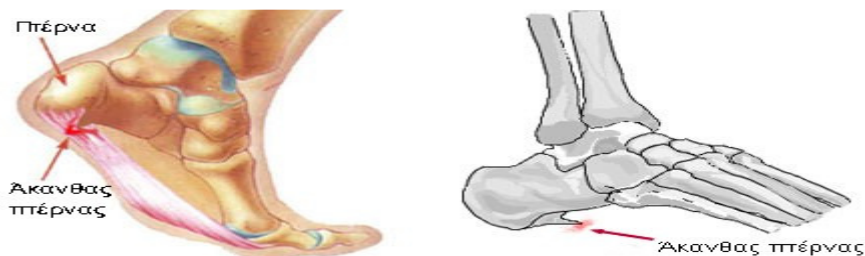
ΒΛΑΙΣΟΠΟΔΙΑ

Η καμάρα του πέλματος πέφτει χαμηλότερα, δημιουργείται πλατυποδία. Συχνά η πλατυποδία συνοδεύεται και από μόνιμη κάτω στροφή του πέλματος, όπου το έσω σφυρό πέφτει χαμηλότερα από όσο πρέπει, μια κατάσταση που λέγεται **βλαισοποδία**. Στην περίπτωση λοιπόν των ενωμένων γονάτων (βλαισοποδία), τα πόδια στρέφονται προς τα μέσα κατά τρόπο τέτοιο, ώστε τα γόνατα να βρίσκονται σε επαφή και τα πέλματα να μένουν ανοικτά.



ΑΚΑΝΘΑΣ ΠΤΕΡΝΑΣ

Ο πόνος στην περιοχή της πτέρνας είναι πολύ συχνό φαινόμενο. Συνήθως εμφανίζεται χωρίς συγκεκριμένη κάκωση και εντοπίζεται κάτω από την πτέρνα συνήθως κατά την στήριξη σε όρθια θέση ή τη βάδιση. **Ο άκανθας είναι οστεόφυτο**, αποτέλεσμα υποτροπιάζουσας φλεγμονής της πελματιαίας απονεύρωσης: στην περιοχή της χρονίζουσας φλεγμονής σχηματίζεται ουλώδης ιστός στον οποίο τελικά εναποτίθενται άλατα. Οι ασβεστώσεις αυτές σταδιακά οστεοποιούνται πλήρως. Η ύπαρξη του άκανθα προκαλεί ερεθισμό στην γύρω περιοχή του ποδιού με αποτέλεσμα τον έντονο τοπικό πόνο κατά την όρθια στάση, την βάδιση και φυσικά το τρέξιμο. Επίσης σε πολλές περιπτώσεις **διαπιστώνουμε σε ακτινολογικό έλεγχο (ΚΑΙ ΜΟΝΟ)** μια οστέινη ανάπτυξη στο κάτω μέρος της οστού της πτέρνας, την λεγόμενη "άκανθα", καθώς στην ακτινογραφία φαίνεται σαν μυτερό αγκάθι.



ΑΙΤΙΕΣ:

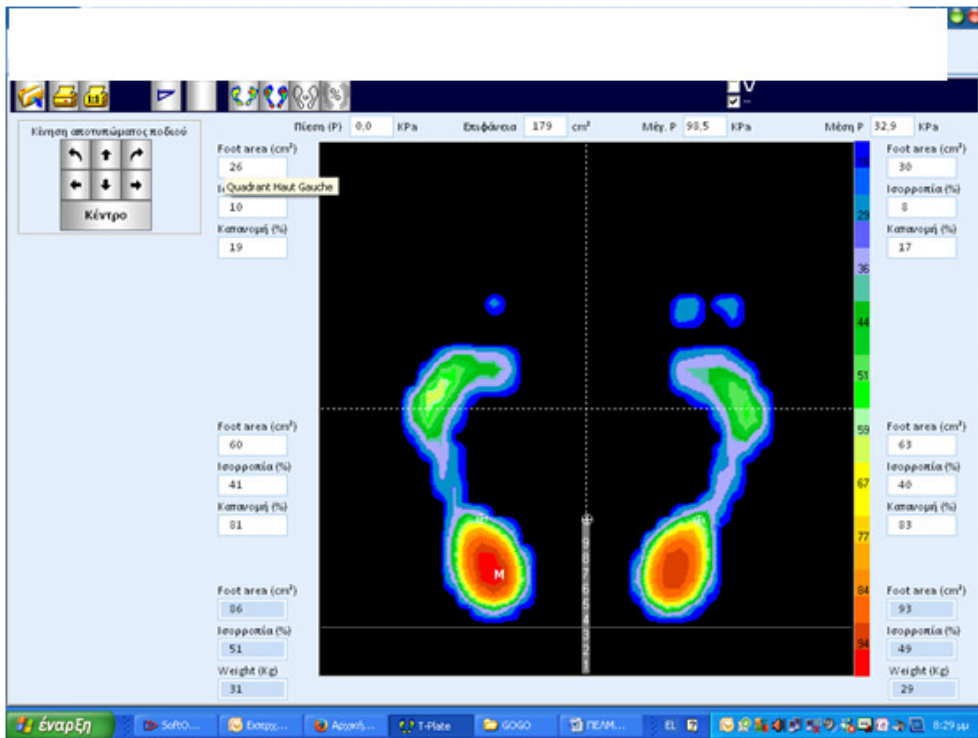
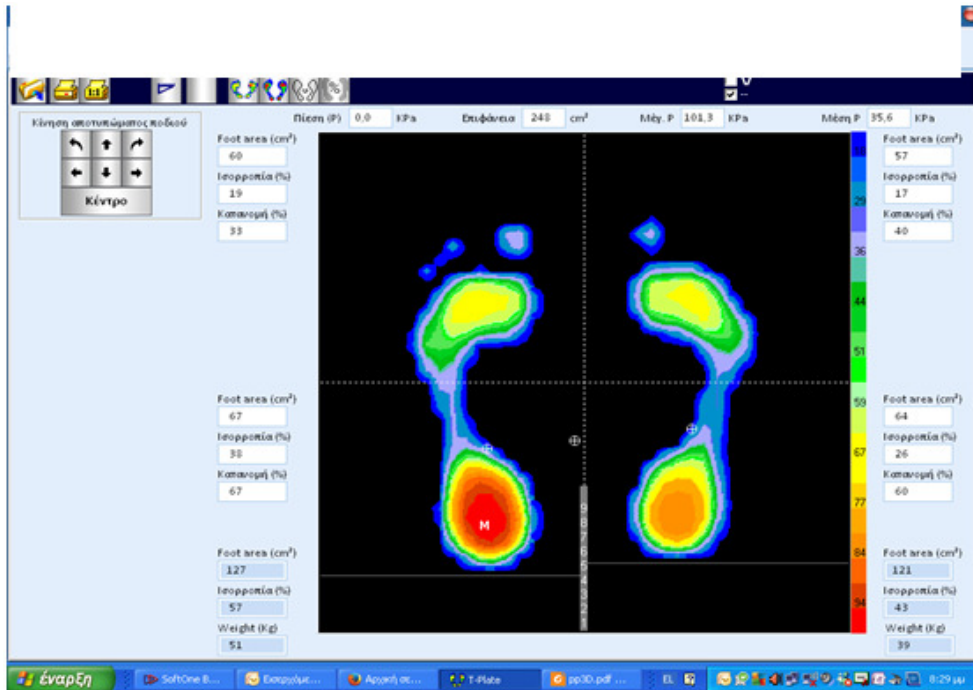
Σύνδρομο καταπόνησης, η μη σωστή επιλογή του υποδήματος και τα λάθη προπονήσεων είναι αιτίες, που προκαλούν πελματιαία απονεύρωση, ιδιαίτερα στους δρομείς. Τα συνηθισμένα λάθη προπόνησης είναι για παράδειγμα, περισσότερο τρέξιμο από ότι πρέπει σε ανηφόρα, τρέξιμο σε άμμο ή τρέξιμο χωρίς υποδήματα. **Υπερκινητικό πόδι** με χαλαρές αρθρώσεις δεν παρέχει αρκετή στήριξη στην ποδική καμάρα. Αυτή είναι μια βασική αιτία για την δημιουργία της φλεγμονής στην πελματιαία απονεύρωση. **Κακή κινητικότητα μυών** που υπάρχουν στο πίσω μέρος του ποδιού (γάμπα) δεν τραβούν το άκρο πόδι προς τα πάνω, περιορίζοντας τη σταθερότητα της βάδισης δημιουργώντας υπερβολική πτώση προς τα μέσα (πλατυποδία). **Ορθοστασία**, έντονη καταπόνηση και γενικά αυξημένα φορτία με παπούτσια που δεν υποστηρίζουν επαρκώς την ποδική καμάρα.

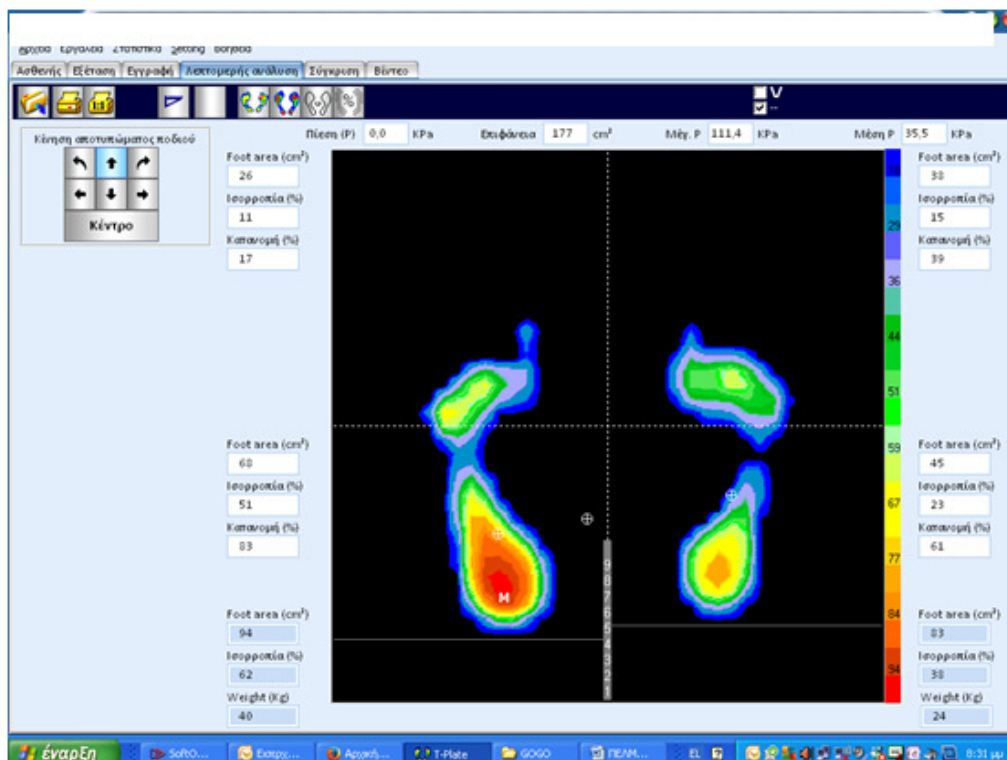
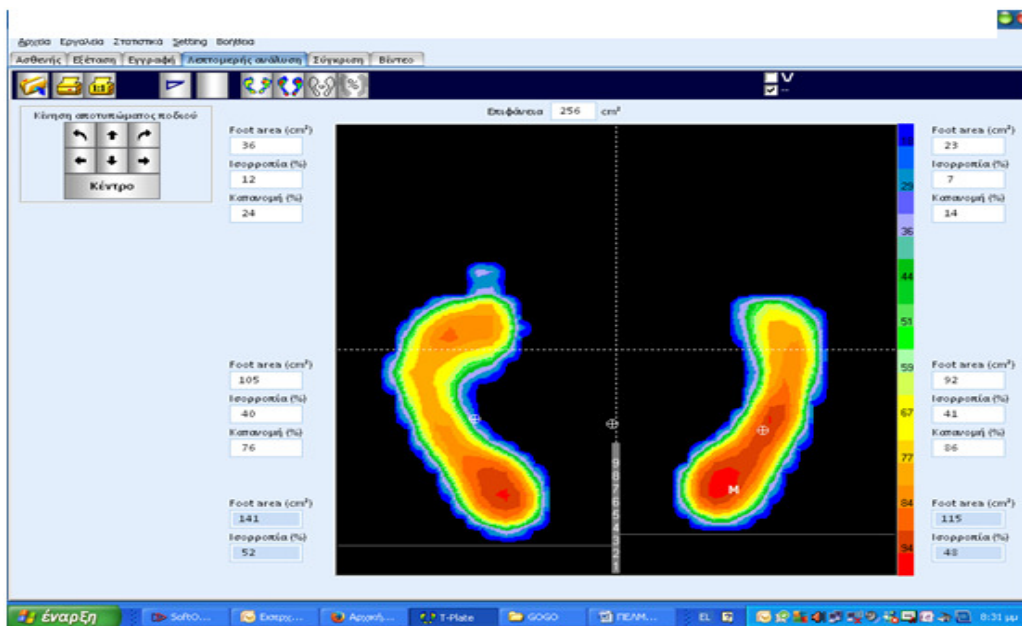
Πόδια με ποδική καμάρα υπερβολικά υψηλή από φυσικής τους κατατομής, (κοιλοποδία) .- **Παχυσαρκία. Τραυματισμός.**

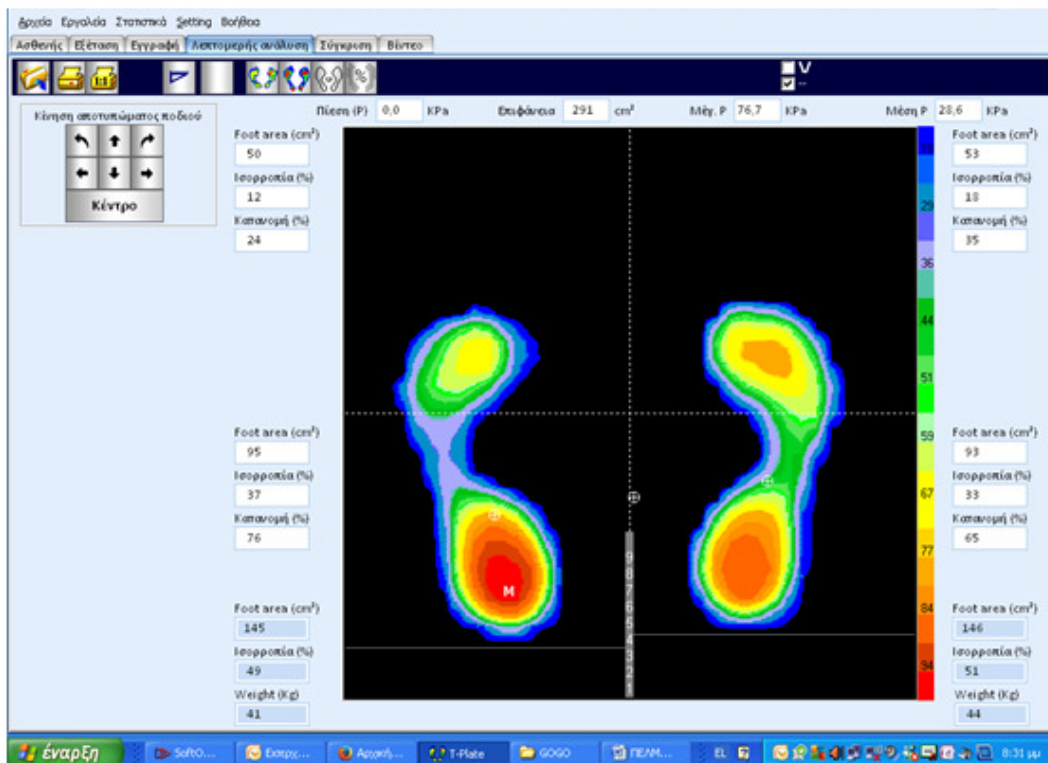
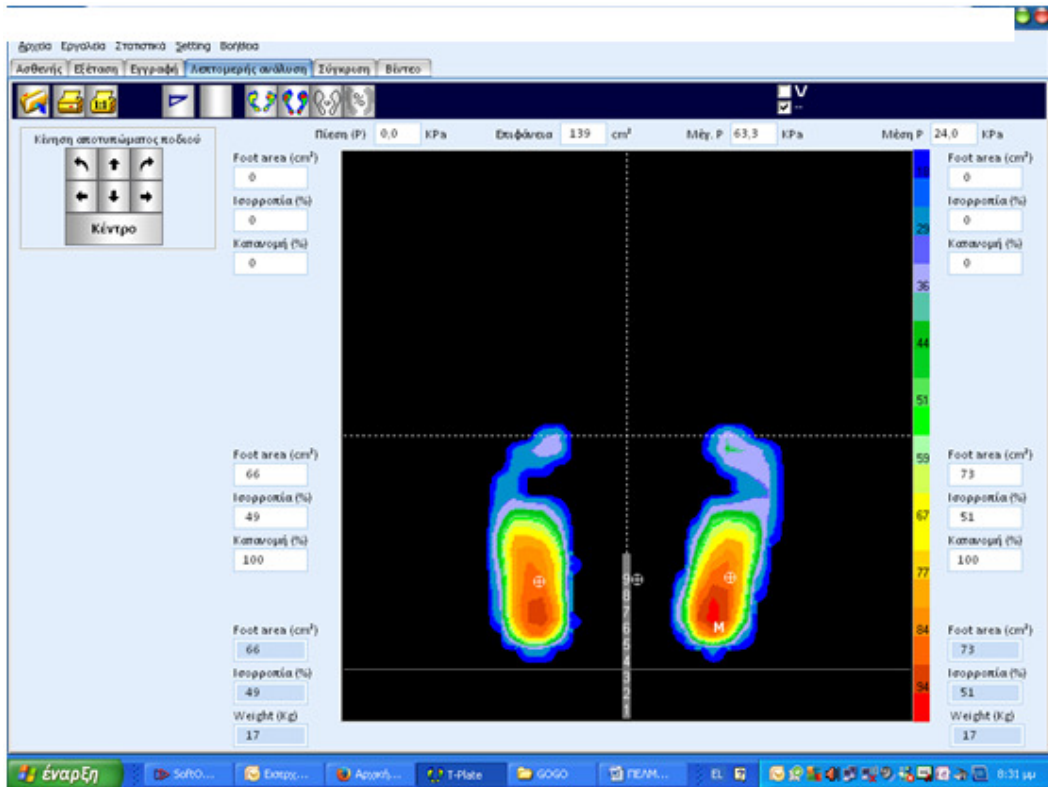
Συμπτώματα :

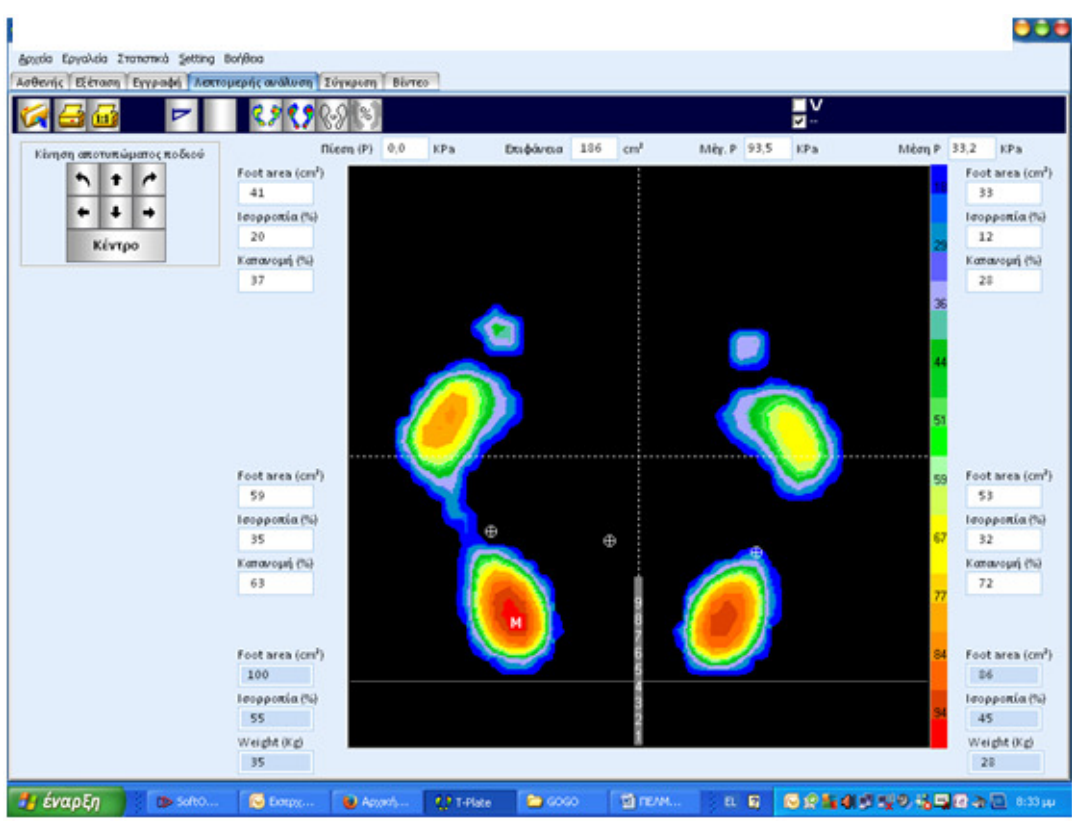
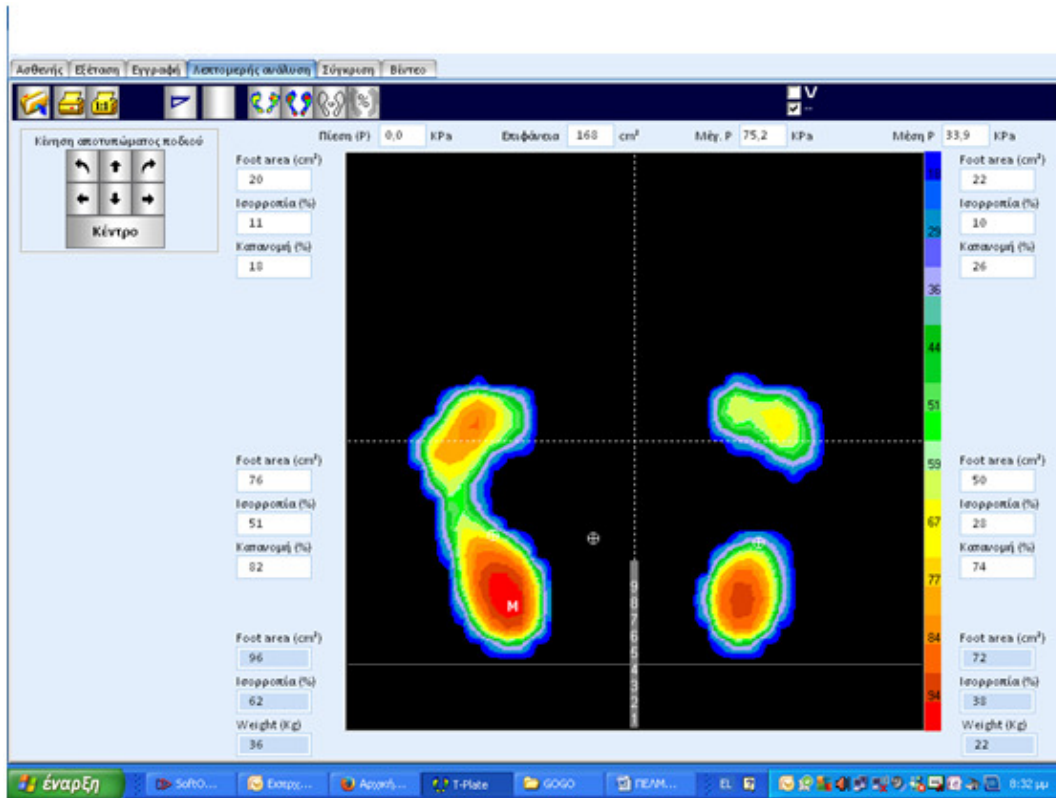
Ο πόνος εντοπίζεται είτε κεντρικά είτε, συχνότερα, προς την εσωτερική πλευρά του οστού της πτέρνας. Ειδικά στα πρώτα πρωινά βήματα ο πόνος είναι εντονότερος και ο ασθενής δυσκολεύεται να πατήσει στο έδαφος. Ο πόνος στη φτέρνα κρατάει για περίπου 2-3 λεπτά μετά την πρωινή έγερση από το κρεβάτι ή μετά από περιόδους ξεκούρασης. Σε προχωρημένα στάδια ο πόνος μπορεί να εμφανίζεται κατά τη διάρκεια όλης της ημέρας και φυσικά να εξαπλωθεί σε όλο το πέλμα. Εάν ο ασθενής συνεχίζει της δραστηριότητες του παρά το γεγονός ότι πονάει ή αφεθεί χωρίς θεραπεία, ο πόνος θα χειροτερεύσει. Ο λόγος είναι ότι στην φλεγμαίνουσα περιοχή δημιουργούνται μικρορήξεις στις ίνες της απονεύρωσης.

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ ΑΠΕΙΚΟΝΙΣΗΣ ΠΑΘΗΣΕΩΝ ΣΤΟΝ ΠΕΛΜΑΤΟΓΡΑΦΟ









ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΙΕΣ ΥΛΙΚΩΝ HERBI FEET ΜΕ ΠΑΘΗΣΕΙΣ

ΚΟΤΣΙ – ΒΛΑΙΣΟΣ ΜΕΓΑΣ ΔΑΚΤΥΛΟΣ

Νάρθηκας Νυκτός Hallux–Valgus HF 6015
Νάρθηκας Νυκτός Artroben Hallux–Valgus HF 6015B
Προστατευτικό Για Το Κότσι Με Gel HF 6016
Προστατευτικό Για Το Κότσι & Μετατάρσιο Comodigel Duplo HF 6025
Προστατευτικό Για Το Κότσι Με Gel HF 6054
Προστατευτικό Για Το Κότσι-Διαχωριστικό Με Gel Dupligel HF 6053
Κρέμα Ποδιών Urea 20% HF 6032
Κρέμα Ποδιών Urea 20% & Salicylic Acid Derma Feet HF-6033
Κρέμα Ποδιών Urea 40% HF 6034
Spray Ποδιών HF 6037
Αποσμητική Πούδρα Ποδιών HF 6038
Υγρό Σαπούνι Ποδιών HF 6040
Gel Ενυδάτωσης 100% Aloe Vera HF 6039

ΠΟΝΟΣ ΠΕΡΙΟΧΗΣ ΠΤΕΡΝΑΣ – ΑΚΑΝΘΑ ΠΤΕΡΝΑΣ

Πέλμα Σιλικόνης HF 6010
Πέλμα Gel Plangelitas Με Δερματίνη HF 6070
Υποπτέρνιο Σιλικόνης HF 6012
Υποπτέρνιο Υφασμάτινο Gel - Duplo HF 6073
Υποπτέρνιο Σιλικόνης Λεπτό Talofeet HF 6075
Κρέμα Ποδιών Urea 40% HF 6034
Ενυδατική Κρέμα HF 6031
Κρέμα Ποδιών Urea 20% HF 6032
Κρέμα Ποδιών Urea 20% & Salicylic Acid Derma Feet HF-6033
Spray Ποδιών HF 6037
Αποσμητική Πούδρα Ποδιών HF 6038
Gel Ενυδάτωσης 100% Aloe Vera HF 6039
Υγρό Σαπούνι Ποδιών HF 6040

ΝΕΥΡΩΜΑ MORTON (ή ΜΕΣΟΔΑΚΤΥΛΙΟ ΝΕΥΡΩΜΑ)

Διαχωριστικό Δακτύλων Διπλό HF 6063
Διαχωριστικό Δακτύλων Σιλικόνης Half - Moon HF 6018
Πέλμα Σφυροδακτυλίας Gel HF 6024
Πέλμα Silonite Dunia HF 6013
Μαξιλάρι Μεταταρσίου Σιλικόνης HF 6023
Ενυδατική Κρέμα HF 6031
Αποσμητική Πούδρα Ποδιών HF 6038
Υγρό Σαπούνι Ποδιών HF 6040
Gel Ενυδάτωσης 100% Aloe Vera HF 6039

ΤΥΛΟΙ & ΥΠΕΡΚΕΡΑΤΩΣΕΙΣ (ΚΑΛΟΙ)

Επίθεμα Κάλων Με Σαλικυλικό Οξύ HF-6069
Προστατευτικό Δακτύλου (Σωλήνας) Με Gel HF 6019
Προστατευτικό Για Το Μικρό Δάκτυλο HF 6055
Κλειστός Ελαστικός Σωλήνας Δακτύλου Με Gel HF 6050
Επικάλιο Επιθέμα Αυτοκόλλητο HF 6020
Κρέμα Ποδιών Urea 20% & Salicylic Acid Derma Feet HF-6033
Κρέμα Ποδιών Urea 40% HF 6034
Spray Ποδιών HF 6037
Υγρό Σαπούνι Ποδιών HF 6040
Gel Ενυδάτωσης 100% Aloe Vera HF 6039
Επιθέματα Οβάλ Αυτοκόλλητα HF 6065
Αυτοκόλλητο Προστατευτικό 3 Διαστάσεων HF 6067

ΣΦΥΡΟΔΑΚΤΥΛΙΑ - ΓΑΜΨΟΔΑΚΤΥΛΙΑ

Προστατευτικό Για Το Κότσι-Διαχωριστικό Με Gel Dupligel HF 6053
Διαχωριστικό Δακτύλων Διπλό HF 6063
Δακτύλιος-Διαχωριστικό Με Gel HF 6052
Διαχωριστικό Δακτύλων Σιλκόνης HF 6017
Διαχωριστικό Δακτύλων Σιλκόνης Half - Moon HF 6018
Πέλμα Σφυροδακτυλίας Gel HF 6024
Ενυδατική Κρέμα HF 6031
Κρέμα Ποδιών Urea 20% & Salicylic Acid Derma Feet HF-6033
Spray Ποδιών HF 6037
Αποσμητική Πούδρα Ποδιών HF 6038
Υγρό Σαπούνι Ποδιών HF 6040
Gel Ενυδάτωσης 100% Aloe Vera HF 6039

ΠΕΛΜΑΤΙΑΙΟΣ ΑΚΡΟΧΟΡΔΩΝ (ΜΥΡΜΗΓΚΙΑ) – ΠΛΗΓΕΣ ΠΟΥ ΔΕΝ ΕΠΟΥΛΩΝΟΝΤΑΙ

Επικάλιο Επιθέμα Αυτοκόλλητο HF 6020
Επιθέματα Οβάλ Αυτοκόλλητα HF 6065
Αυτοκόλλητο Προστατευτικό 3 Διαστάσεων HF 6067
Αυτοκόλλητο Προστατευτικό HF 6060.1
Αποσμητική Πούδρα Ποδιών HF 6038
Υγρό Σαπούνι Ποδιών HF 6040
Gel Ενυδάτωσης 100% Aloe Vera HF 6039

ΚΙΤΡΙΝΑ ΝΥΧΙΑ – ΣΚΑΣΜΕΝΑ ΝΥΧΙΑ

Ενυδατική Κρέμα HF 6031
Υγρό Αποχρωματισμένων Νυχιών HF 6036
Υγρό Αποχρωματισμένων Νυχιών HF 6035
Υγρό Σαπούνι Ποδιών HF 6040
Gel Ενυδάτωσης 100% Aloe Vera HF 6039

ΠΛΑΤΥΠΟΔΙΑ

Πέλμα Σιλικόνης 3/4 HF 6011
Ενυδατική Κρέμα HF 6031
Spray Ποδιών HF 6037
Αποσμητική Πούδρα Ποδιών HF 6038
Υγρό Σαπούνι Ποδιών HF 6040
Gel Ενυδάτωσης 100% Aloe Vera HF 6039

ΚΟΙΛΟΠΟΔΙΑ

Πέλμα Σιλικόνης HF 6010
Ενυδατική Κρέμα HF 6031
Spray Ποδιών HF 6037
Αποσμητική Πούδρα Ποδιών HF 6038
Υγρό Σαπούνι Ποδιών HF 6040
Gel Ενυδάτωσης 100% Aloe Vera HF 6039

ΒΛΑΙΣΟΠΟΔΙΑ

Πέλμα Σιλικόνης HF 6010
Υποπτέρνιο Ανύψωσης HF 6321
Spray Ποδιών HF 6037
Αποσμητική Πούδρα Ποδιών HF 6038
Υγρό Σαπούνι Ποδιών HF 6040
Gel Ενυδάτωσης 100% Aloe Vera HF 6039
