

Aukštakulniai kalti dėl pėdos „kauliuko“?

Džiaugiatės dailiomis ir sveikomis kojomis. Tačiau nerimaujate, kad jūsų senelė ar mama vargsta dėl išsišovusių pėdos „kauliuko“? Iš tiesų – šis negalavimas gali užklupti ir jus.

JONĖ PAUKŠTYTĖ



Jei susiduriate su tokiu pėdos defektu, nesidairykite į aukštus kulnus, o rinkitės patogius žemakulnius.

Paveldėtas močiutės „kauliukas“

„Kauliukas“ atsiranda dėl to, kad kojos nykštys krypsta į išorę, o padikaulis – į vidų. Šie kaulai, krypdami į skirtingas puses sudaro kampą, kurio viršūnė ir yra tas „kauliukas“. Kuo didesnis kampas susidaro, tuo didesnė pėdos deformacija. Tuomet jis kartais palenda po nykščiu, o kartais iškeliamas į viršų ir užlipa ant kitų pirštų.

Manoma, kad „kauliukas“ dažniau atsiranda pas tuos žmones, kurių jungiamasis raumenų audinys nėra labai

tvirtas ir yra didesnis raiščių laisvumas.

Šis negalavimas dažniau kamuoja moteris. Nors daug kas kaltina tik aukštakulnę avalynę, bet, specialistų nuomonė kita: jeigu polinkio „kauliukui“ atsirasti nėra, tai ypatingos žalos aukštakulniai bateliai neprisidarys. Ir atvirkščiai, jeigu „kauliukas“ šeimoje kamavo močiute, mamą, tetą, tuomet netinkama avalynė gali pagreitinti šį paveldimą negalavimą.

Kamuoja skausmas

Vos susirgus pėdos deformacija nėra ryškiai matoma ir jaučiama. Po kurio

laiko „kauliukas“ pradeda remtis ir trintis į batą – pradeda kamuoti skausmas. Gali skaudėti patį „kauliuką“ arba ima deginti pado „pagalvėlę“.

Dažniausiai moteris pas gydytojus atveja skausmas ir apribotos galimybės nešioti madingą avalynę. Juk kasdien avėti sportbačius mėgsta tik amerikietės...

Jeigu deformacija dar nėra labai žymi, pakeitusi aukštakulnius ir siaurus batelius į patogią avalynę su žema pakulne, moteris iš pradžių junta akivaizdų pagerėjimą.

Ortopedinėse parduotuvėse galima įsigyti įvairių pėdos nykščio įtvartų, kurie uždedami naktį. Šie įtvartai gali sumažinti ligos progresavimą. Ten pat galima nusipirkti ir ortopedinės avalynės arba ortopedinių avalynės įdėklų. Šios priemonės padeda racionaliai paskirstyti pėdoms tenkantį krūvį, suteikia komforto ir saugo pėdas nuo

skausmo, deginimo pojūčio bei nuovargio. Specialios silikoninės pagalvėlės, dedamos tarp „kauliuko“ ir bato, taip pat sumažina trynimąsi ir skausmą.

Aukštakulniai lai ilsisi

Dažna moteris atideda operaciją net iki garbaus amžiaus, tačiau vis įkyresnis skausmas vieną dieną vis dėlto priverčia gulti ant operacinio stalo.

romas mažesnis pjūvis. Po jos moteriai leidžiama vaikščioti, bet 1-3 mėnesius galima minti tik kulnu arba išorine pėdos puse.

Kad bėda neatsinaujintų

Specialistai rekomenduoja operuoti pirmiausia vieną koją, o paskui kitą, nes tuomet pooperacinis laikotarpis yra lengvesnis. Išoperavus iškart abi



Dažna moteris vis atideda operaciją, tačiau įkyrus skausmas daugelį priverčia gulti ant operacinio stalo.

Pirmą operaciją 1871 metais atliko gydytojas Hueteris, paprasčiausiai nukalęs atsikišusią ataugą, tačiau po kelerių metų ji vėl ataugo. Todėl dar ir šiandien kai kurie žmonės baiminasi, ar „guziukas“ neataugs.

Šiais laikais žinoma per 250 įvairių „kauliuko“ šalinimo ir koregavimo operacijų. Tačiau visų jų tikslas tas pats – sumažinti susidariusį kampą ir grąžinti padikaulį į normalią anatominę padėtį.

Esant mažesniems pakitimams, operacija yra lengvesnė ir trumpesnė, da-

kojas vaikščioti būna gana sunku. Operacijos sėkmė dažnai priklauso nuo amžiaus, moters aktyvumo ir negalavimo sunkumo bei kitų aplinkybių. Maždaug pusę metų operuotą koją gali retkarčiais skaudėti.

Moterys po operacijos neretai vėl skuba įsisprauti į aukštakulnius madingus batelius ir dažnai sėkmingai juos avi, o negalavimas daugiau neatsinaujina. Tačiau specialistai rekomenduoja rinktis patogią, pritaikytą prie moters kojos avalynę, kurios pakulnių aukštis siekia 2-3 cm, tuomet kojos nepavargsta. ♦♦♦