

Home >> Profilaktyka >> Zdrowie >> Podologia i podologiczne konsekwencje nieprawidłowego doboru obuwia dla biegacza

Podologia i podologiczne konsekwencje nieprawidłowego doboru obuwia dla biegacza



Co roku w Polsce przybywa pasjonatów, chcących zdrowo i aktywnie spędzać swój wolny czas. Leżenie na kanapie i oglądanie telewizji coraz częściej odchodzi do lamusa. Udział w aktywności fizycznej i dbanie o siebie staje się w naszym kraju modne, a co za tym idzie bardziej popularne. Musimy mieć zatem świadomość na jakie problemy narażamy nasz organizm podczas ćwiczeń.

W pierwszej części artykułu skupimy się na problemach mogących powstać na stopach sportowców. Większość czytelników pomyśli teraz - kolejny artykuł o Achillesie, o platfusie, to wszystko już było. Trochę zaufania, tym razem będzie inaczej. Rzeczywiście, skupimy się na sprawach związanych ze stopami, nie będziemy jednak analizować poszczególnych urazów pod kątem ortopedii czy fizykoterapii. Ale o tym za chwilę.

Jeżeli czytacie ten artykuł, to zapewne wy lub ktoś z waszej rodziny czynnie uprawia sport. Wnioskuję zatem, że wiecie czym są: odciski, modzele, pękające pięty czy różne problemy paznokciowe mogące powstać w obrębie kończyn dolnych. Wiecie również, jak bardzo uprzykrzyć mogą one zarówno treningi jak i życie codzienne. Czy kiedykolwiek zastanawialiście się, gdzie tak naprawdę zgłosić się po poradę? Który z dostępnych lekarzy, specjalistów będzie w stanie wyleczyć problemy i zapobiec ich powstawaniu? Jeżeli nie, to zachęcam do przeczytania dalszej części artykułu.

Skupimy się w niej na przybliżeniu zagadnienia, jakim jest podologia. Dowiecie się, czym ona tak naprawdę jest. Poznamie zakres wiedzy i możliwości podologa, jak również uświadomicie sobie, jakie korzyści dla sportowców niesie stała opieka podologiczna.

Zacznijmy zatem od odpowiedzi na pierwsze z powyższych pytań.

Czym jest podologia?

Podologia, to dziedzina medycyny zajmująca się badaniem wad, zniekształceń i zaburzeń funkcji stopy. Wszystkie problemy skórno-paznokciowe, jak wspomniane wyżej odciski, modzele, wrastające paznokcie leczone powinny być właśnie przez podologa. Samodzielnie rozpoznaje on zmiany patologiczne na stopach i przeprowadza odpowiednie zabiegi lub kieruje pacjenta do właściwego lekarza specjalisty.

Stwierdzone jest, że grupą szczególnie narażoną na powstawanie zmian chorobowych w obrębie stóp są osoby czynnie uprawiające aktywność fizyczną, rekreacyjnie lub zawodowo. Nie należy tego lekceważyć. Z goła nieduże, niezauważalne przez nas samych problemy z czasem mogą przerodzić się w poważne kontuzje. Tenisiści, tancerze czy biegacze o wiele bardziej narażeni są na powstawanie odcisków, modzeli. Zaniedbane, nieusunięte w porę, mogą prowadzić do bolesnych kontuzji. Piłkarze natomiast częściej skarżyć mogą się na problemy z wrastającymi lub wkręcającymi się paznokciami.

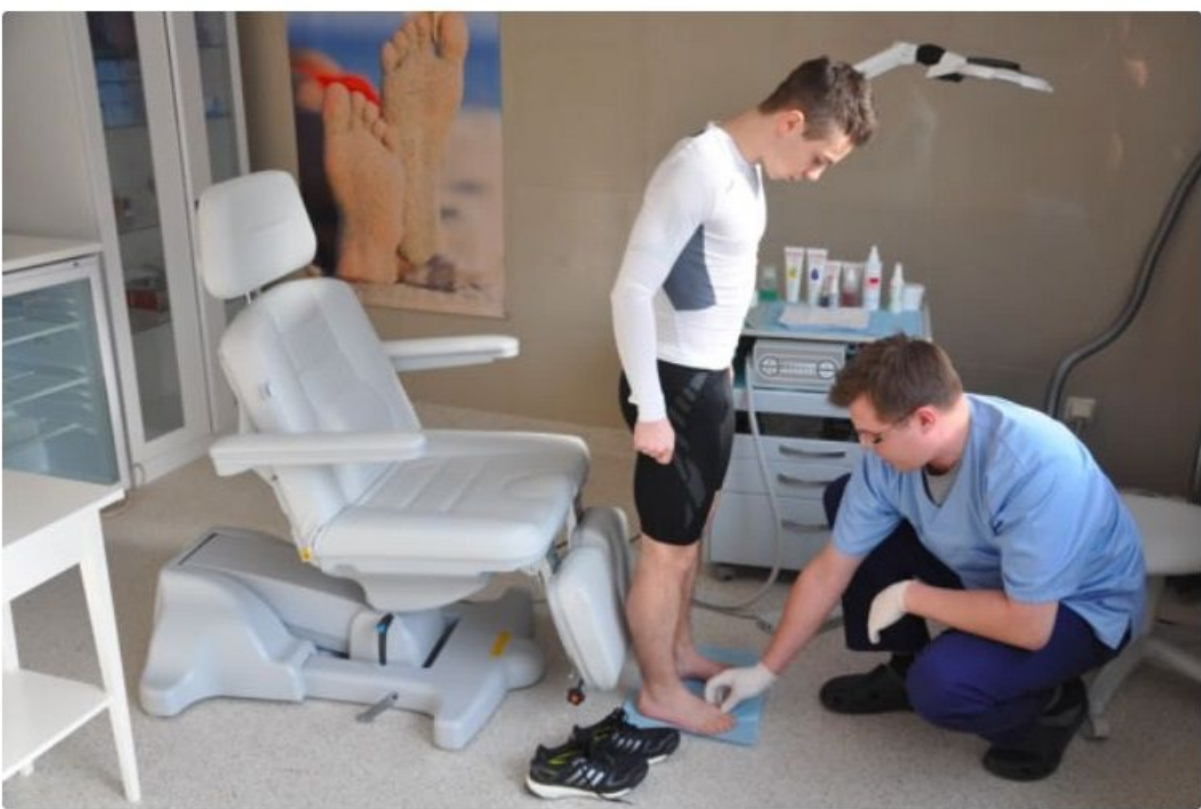


Musicie również pamiętać, że każda osoba spędzająca w butach kilka a nawet kilkanaście godzin dziennie narażona jest na problemy z nadpotliwością czy przesuszeniem skóry stóp. Nieleczenie i bagatelizowanie sprawy prowadzić może do poważnych powikłań. Częste wizyty w szatniach klubowych czy na basenach grożą również zarażeniem brodawką wirusową (kurzajką).

Widzicie zatem jak wiele jest problemów, z którymi spotykamy się na co dzień. Teraz wiecie już do jakiego specjalisty należy się z nimi zgłosić. Podologia to dziedzina medycyny coraz prężniej rozwijająca się w Polsce. Obyśmy w przyszłości wizyty w gabinecie podologicznym traktowali tak jak Niemcy, Brytyjczycy czy Francuzi.

W krajach Europy zachodniej w Stanach Zjednoczonych czy w Australii czymś naturalnym, są kontrolne wizyty u podologa, a traktowane są one jak okresowa wizyta u dentysty czy innego lekarza. Regularne, powtarzane co 4-6 tygodni zabiegi utrzymają wasze stopy w najlepszej kondycji. Podczas wielogodzinnych treningów, zawodów, kończyny narażone są bowiem na nadludzkie przeciążenia, co prowadzić może do wielu zmian chorobowych. Zaniedbując nasz podstawowy narząd ruchu, narażamy nasz cały organizm na różnego rodzaju dysfunkcje. W sporcie osiąganie najwyższych stopni podium jest uwarunkowane również tym, w jakiej kondycji są nasze stopy.

Wiele osób zadaje sobie pytanie, jaki jest przepis na sukces sportowy? Jak takie gwiazdy jak Roger Federer, Leo Messi czy Usain Bolt przekraczają granice ludzkich możliwości? Czy to wszystko wyłącznie kwestia wytrenowania, przygotowania fizycznego, wydolności? Na pewno w przeważającej mierze tak. Nie zapominać jednak o tym, że za ich sukcesami stoi również sztab psychologów, fizjoterapeutów, masażystów, ortopedów. Do tego dochodzi również opieka podologiczna. Podstawowy zabieg podologiczny trwa średnio 30 minut.



Jakie są podologiczne konsekwencje nieprawidłowego doboru obuwia sportowego dla biegacza?

Każdy z nas spędza kilka bądź kilkanaście godzin w butach... dobrze dobrane powinny chronić nasze stopy przed „złorogim” działaniem czynników zewnętrznych. Powinniśmy czuć się w nich jak w drugiej skórze.

Wybór obuwia, które dopełnia nasz codzienny lub sportowy ubiór, jest uwarunkowane najczęściej przez styl życia, pracę, osobowość, no i oczywiście panujące trendy. Każda linia sportowa ma swój niepowtarzalny charakter, cechy i jest adresowana do konkretnych odbiorców. Jednak to, co modne, nie zawsze ma dobry wpływ na komfort i jakość chodzenia czy biegania. Zatem, jakie cechy powinien posiadać dobrze dobrany but sportowy? Przede wszystkim są to:

- idealnie dobrany rozmiar obuwia – nie za mały (kiedy palce są ściśnięte i podkurczone) i nie za luźny (kiedy jest za dużo przestrzeni i w czasie chodzenia stopa się przesuwa),
- miękka, amortyzująca wyściółka oraz „anty-szokowa” podeszwa, która zgina się w 1/3 przedniej części buta, dopasowana do powierzchni, po której się poruszamy, z dobrymi parametrami przyczepności,
- wkładka dopasowana do indywidualnych potrzeb, przeciwdziałająca pogłębianiu wad kostno – więzadłowych, umożliwiająca zachowanie naturalnych i prawidłowych wzorców ruchowych stóp,
- sztywny zapiełek podtrzymujący prawidłowe ustawienie stawu skokowego, zapobiegający niestabilności okolicy kostek,
- lekki i przewiewny, jakościowo dobry materiał, zachowujący odpowiedni mikroklimat wewnątrz obuwia, dopasowany także do panujących warunków atmosferycznych,
- odporność na znaczne przeciążenia,
- oraz to, co powinno znajdować się na pierwszym miejscu listy – wygoda.

Niestety nie zawsze takie obuwie mamy w zasięgu ręki... a w zasadzie stopy. Czym to grozi i jakie są konsekwencje dla tak delikatnego narządu ruchu? Następstwa są zarówno podologiczne, w obrębie samych stóp, jak również w innych stawach organizmu, jak choćby w kolanach i w dalszej kolejności, kręgosłupie.

Po pierwsze, zamiast komfortu i czerpania przyjemności z użytkowania obuwia, już po niedługim niewystarczającej ilości miejsca, palce są ściśnięte, zaczynają nacodzić na siebie, a ponadto nie ma dostępu powietrza do przestrzeni międzypalcowych, co z kolei skutkuje nadmierną potliwością. Rezultatem jest większa predyspozycja do rozwoju bakterii odpowiedzialnych między innymi za nieprzyjemny zapach po treningu, a wilgotna skóra jest bardziej podatna na nadkażenia grzybicze. Z kolei zbyt luźne buty to prosta droga do powstania bolesnych otarć i zranień skóry, pęcherzy, pęknięć i odparzeń, które mogą pojawić się w okolicy ścięgna Achillesa i na pięcie. Owe dolegliwości mogą powstać także na podeszwie stopy, w miejscu największego obciążenia, jak i na stawach palców, czyli najbardziej wystających elementach stóp, a to one, nie licząc kręgosłupa, są najważniejszą podporą całego ciała.

Po drugie, nadmierna potliwość i otarcia znacznie osłabiają barierę naskórkową. Poza bakteriami, łatwiejszy dostęp do głębszych warstw skóry mają także wirusy, głównie rodzaj HPV. Po zagnieżdżeniu objawiają się w postaci wykwitów zwanych brodawkami (kurzajkami). Są trudne do usunięcia, mogą być bolesne, a co więcej, możemy zarazić wirusem domowników.

Kolejna konsekwencja nieprzyjemna w odczuciach to nadmierne rogowacenie naskórka powstające w wyniku nieprawidłowego ścierania, otarć skóry, ucisku w bucie oraz niefizjologicznego obciążania stopy. Mowa tutaj o modzelach – twardej masie o żółtawym zabarwieniu, prowadzącej do utraty elastyczności skóry. Wpływa to na jakość chodu, a tym bardziej biegu. Na bazie owych zrogowaciałych mas mogą tworzyć się nieestetyczne pęknięcia naskórka, a także odciski, które w zależności od umiejscowienia i rodzaju są mniej lub bardziej dokuczliwe. Wyżej wymienione problemy skórne są kolejnymi zmianami, które z całą pewnością należy usunąć. Zaniedbanie może prowadzić do coraz głębszego ich wdeptywania, a to z kolei przyczynia się do przerwania ćwiczeń ze względu na miejscowy stan zapalny i znaczny ból.

Po czwarte strukturą, która jest bardzo podatna na wszelkiego rodzaju urazy, uderzenia i uciski jest paznokieć. W wypadku złe dobranego, niewygodnego obuwia, jest dużo większe prawdopodobieństwo uszkodzenia mechanicznego płytki. Częstym skutkiem jest odklejenie się paznokcia i powstawanie pod nim pustych przestrzeni, tak zwanych onycholiz. Dochodzi również do całkowitego oderwania paznokcia od łożyska. Co więcej, w wyniku nadmiernego ucisku płytki mogą zmieniać kształt, zacząć przebijać skórę, czego efektem jest bardzo bolesne wrastanie. Temu zjawisku najczęściej towarzyszy stan zapalny, który znacząco wpływa na nasze dalsze plany treningowe.

I wreszcie, poza licznymi problemami skórnymi, mamy do czynienia z niewydolnością układu kostno – stawowego. Kiedy stopa nie ma szans na prawidłową pracę, prędzej czy później czekają nas kontuzje, jak skreślenia kostek, naderwania i zapalenia ścięgien oraz mięśni, a w niektórych przypadkach nawet zerwania więzadeł. W wyniku niewłaściwego ustawienia stopy w bucie, przy dużych obciążeniach pogłębiają wady, takie jak koślawość pięty, płaskostopie i deformacje palców. Nie pozostaje to również bez znaczenia i wpływa na cały układ ruchu, doprowadzając do urazów przeciążeniowych stawów kolanowych i biodrowych, a także bólu okolic przykręgosłupowych.