

- ▶ Co robić z ostrą piętową?
- ▶ Jak wygoić pękające pięty?
- ▶ Czym nie smarować stóp?

*Żyjemy zdrowiej
Czerwiec 2007*



ANTONINA MAJEWSKA

Gdy ostry ból

Pięta była nie tylko słabą stroną Achillesa. To też czuły punkt wielu z nas. Specjalistą od bolących pięt jest podolog.

Choć wydaje się to niedorzeczne, czasami bolą nas... pięty. Nie stopy, nie kostki, nawet nie paluchy, na którym mamy haluksa, ale pięty. Skąd ten ból – zastanawiamy się i zaczynamy ogłędzić podszewkę. Gdy na piętach widzimy pęknięcia – diagnoza jest dość oczywista. Mamy pękające pięty i musimy zgłosić się do podologa. Gdy jednak skóra na piętach jest gładka, nie znajdujemy na niej śladu otarcia lub stłuczeń, a mimo to ból zaczyna dokuczać w czasie chodzenia w klapkach, a później także w trakcie siedzenia i leżenia, wtedy mimo absurdu dolegliwości, musimy zwrócić się o pomoc do lekarza.

Zalecone i wykonane zdjęcie rentgenowskie szybko pozwoli postawić diagnozę: ostroga piętowa.

»»» Boso, ale z ostrogą

Ostroga kości piętowej to rodzaj przrostu kostnego na końcu wyrostka kości piętowej. Uciśka on niefortunnie ścięgna i więzadła – pod wpływem tego nacisku rozwija się stan zapalny. Pięta boli tak bardzo, że prawie nie można chodzić. Po czasie ból po stronie podszewki może nasilać się nawet w trakcie siedzenia i leżenia.

Przyczyny pojawienia się ostrogi nie są do końca rozpoznane. Najczęściej powstaje ona u osób starszych, które mają tzw. koślawość wewnętrzzną, czyli przesunięcie stawu skokowego w jego osi poprzecznej do wewnątrz i płaskostopie poprzeczne, czyli tzw. stopę rozchodzącą się. Rzadsze, ale możliwe, przyczyny występowania tej dolegliwości to: zapalenie tkanki tłuszczowej pod guzem piętowym, złamanie zmęczeniowe guza kości piętowej, tzw. neuropatia Baxtera, problemy dermatologiczne, naczyniowe, reumatoidalne, itd.

Jak to leczyć?

Leczenie ostrogi piętowej jest żmudne. Priorytetem jest odciążenie zmienionego chorobowo miejsca za pomocą specjalnego opatrunku, zastosowanie chłodzących kąpeli i okładów oraz przyjmowanie leków przeciwzapalnych. Podolog, specjalista pielęgnacji stóp, powinien wykonać też masaż i odciążenie pięty za pomocą techniki „tappingu” (polega ona na oklejaniu stopy plastrami, a następnie zabandażowaniu). Pozostałe elementy terapii to wstrzykiwanie w okolice zapalenia środków przeciwpalnychych lub przeciwbólowych oraz naświetlanie promieniami rtg.

Zwykle dolegliwości ustępują po zastosowaniu opisanego leczenia. W ciężkich przypadkach lekarz może podjąć decyzję o chirurgicznym usunięciu ostrogi kostnej. Taki zabieg konieczny jest wtedy, gdy stopy znacznie się zdeformują. Metody te należy jednak unikać, gdyż późniejsze bliznowacenie tkanki może powodować inne choroby stopy wymagające implantowania silikonowych wyciętek i wielu innych zabiegów.

Zalecenia dla osób z ostrogą piętową

Jeśli po wdrożeniu zastosowanego leczenia ostroga piętowa nie sprawa już bólu, należy dołożyć szczególnych starań, by nie dopuścić do jego nawrotu. W tym celu trzeba dbać o właściwą wagę, by nadmierne nie obciążać stóp, unikać długiego stania i chodzenia oraz nosić buty na niskich obcasach i miękkich podszewkach, ze sztywnymi żapiętkami, szerokimi noskami oraz wkładką podtrzymującą sklepienie podbicia.

»»» Gruboskórne stopy

Skóra na podszewkach stóp jest tak mocna, że umożliwiła nam przodkom nieustanne chodzenie boso. Tyle że nadmierna grubość skóry pięty nie jest tak naprawdę jej zaletą. Nadmierne zrogowaciała skóra

Pielęgnacja

suchej skóry stóp i pękających pięt

Gehwol med Schründen - Salbe Maść do zrogowaciałej i popękanej skóry

Natychmiastowa alga dla popękanej skóry stóp. Można użyć bezpośrednio w szczególnej pielęgnacji. Zawiera wysokiej jakości tłuszczce, pantenol, bisabolol, olejki eteryczne.

Gehwol med Lipidre Krem silnie nawilżający

Wyrównuje niedobór lipidów i wody. Krem zmiękcza naskórek i zapobiega nadmiernemu odzworowaniu się warstwy zrogowaciałej.



Dostępne w aptekach i wybranych gabinetach kosmetycznych.

Dystrybutor: Mirelex Sp. z o.o., ul. św. Szczepana 25, 61-465 Poznań
tel. 0-61 835-0593; fax: 0-61 835-0584, www.gehwol.pl

Biuro Handlowe w Warszawie, ul. Melanowskiej 10 lok. 2
tel. 0-22 891-45-68; fax: 0-22 891-45-69

idzie w pięty



raz z trudem pochłania wilgoć i z trudem ją wydala. Staje się więc skórą odwodnioną, traci swoją elastyczność, a w kontakcie z podłożem łatwo pęka. Pęknięta i zrogowaciała skóra na pięcie zaczyna zahaczać rajstopy, potem może tworzyć bruzdy, które sprawiają ból i prowokują występowanie zakażeń. Dlaczego jednak nie wszyscy cierpiemy na tę przypadłość?

Najczęstszą przyczyną pękających pięt są zaniedbania higieniczne – brak nawyku codziennego mycia i smarowania stóp odpowiednio dobranymi preparatami. Kolejne powody to picie zbyt małej ilości wody (a co za tym idzie: słabe nawilżenie skóry), noszenie skarpet i obuwia z materiałów syntetycznych. Najbardziej występującymi przyczynami pękania pięt będzie wrodzona albo nabyta skłonność do przesuszania się skóry, np. wskutek przyjmowania dużej ilości leków rozrzedzających krew lub współwystępowania chorób objawiających się złuszczeniem naskórka.

Jak to leczyć?

Aby wyleczyć popękane pięty, należy przywrócić skórze jej ciągliwość i właściwą elastyczność. W przypadku głębokich pęknięć na piętach niedopuszczalne jest jednak „domowe” ścieranie naskórka tarką czy pumeksem. Nie tylko nie zlikwiduje dolegliwości, a jeszcze ją pogłębi. Błędem jest także stosowanie do smarowania stóp balsamów do ciała, kremów do rąk czy oliwek. Powierzchniowe działanie będzie miało również zastosowanie popularnych preparatów kupowanych w drogerii czy aptece. Pękające pięty to problem nie tylko kosmetyczny, ale i medyczny, a do leczenia tej dolegliwości należy się zabrać w zupełnie inny sposób.

Przed wszystkim trzeba dokładnie myć i dezynfekować stopy i pięty. Najlepiej stosować kąpiele nóg w wodzie z ekstraktem z lawendą, mięętą, szalwii. Dobre efekty daje też moczenie stóp raz na 3-4 dni w papce z zaparzonego siemienia lnianego, co zmiękcza skórę i łagodzi podrażnienia. Należy także stosować środki przywracające odpowiednie nawilżenie skóry, czyli specjalne kremy na pękające pięty. Dobrze dobrane – przywrócą skórze właściwy poziom nawilżenia, zregenerują, a tym samym pomogą w ciągu kilku dni wygoić się pęknięciom.

Kolejnym krokiem powinna być wizyta w specjalistycznym gabinecie zajmującym się pielęgnacją stóp. Po pierwsze: podolog fachowo i bezboleśnie usunie zrogowaciały naskórek, co złagodzi napięcia skóry prowadzące do powstawania rozpadlin. Pięty zostaną wygładzone i, jeśli to konieczne, zaopatrzone w opatrunki

ściągające brzozi głębokich pęknięć. Po wtóre: oceni także równowagę hydrolipidową skóry, a w przypadku jej zachwiania, określi powód takiego stanu i indywidualnie dobierze środki pielęgnacyjne. Po trzecie: przedstawi sposób właściwej pielęgnacji stóp, zaleci specjalistyczne preparaty do codziennego użytku, podpowie, jaki typ obuwia powinniśmy nosić, nauczycy, jak prostymi metodami przyspieszać regenerację naskórka.

Zalecenia dla osób z pękającymi piętami

Chcąc pozbyć się problemu pękających pięt, powinniśmy pić dużo wody (nieodstatek wilgoci zmniejsza elastyczność skóry), nosić obuwie wykonane z naturalnych surowców, bawełniane skarpetki, codziennie myć i smarować stopy odpowiednimi preparatami. Co ważne: zaniechanie zabiegów pielęgnacyjnych spowoduje nawrót dolegliwości.

Konsultacja: Magdalena Hafezi-Chojecka, specjalista podolog; Izabella Piotrowska, SGK Satin, Warszawa, ul. Podlesia 7, tel. 0 22 833 47 87, www.satin.pl

R E K L A M A

Kremy i Pianki przeznaczone do pielęgnacji skóry suchej

- 2 5% lub 10% zawartością mocznika,
- Przywracają skórze wilgotność, czynią ją gładką i miękką,
- Nie zawierają antybiotyków, kortyzonu, substancji zapachowych, idealne dla skóry wrażliwej,
- Przyspieszają gojenie ran,
- Zalecane do pielęgnacji stóp,
- Chronią skórę przed infekcjami bakteryjnymi i grzybiczymi,
- Zalecane przy atopowym zapaleniu skóry i łuszczycy,
- Eliminują świąd.

Wellion Pianka pielęgnująca z mocznikiem

- Nie zawiera tłuszczu,
- Szybko się wchłania nie pozostawiając osadu,
- Doskonale się dozuje i rozprowadza na skórze,
- Wskazana do pielęgnacji całego ciała po kąpielach, saunie, prysznicu.

Wellion Krem pielęgnujący z mocznikiem

- Idealny do pielęgnacji skóry bardzo suchej,
- Szybko się wchłania,
- Chroni skórę przed zimą i warunkami pogodowymi,
- Zawartość tłuszczu powoduje, że skóra jest miękka i elastyczna.

wellion

Dystrybucja:

MEDMESS

ul. Włodkiewicza 98, 04-984 Warszawa, tel./fax: (22) 872 00 66, info@medmess.pl, www.medmess.pl

KONKURS!

Czy Intensywnie regenerujący krem do stóp Neutrogena Formula Norweska dostępny jest tylko w aptekach?

a) TAK b) NIE

Nagrody – 6 Intensywnie regenerujących kremów Neutrogena Formula Norweska – ufundowała firma Johnson&Johnson.

Odpowiedź należy przelać SMS-em pod numer 7101; w treści wpisać ZDL.NE.A lub ZDL.NE.B. Koszt SMS-a wynosi 1 zł + VAT (1,22 zł brutto). Na odpowiedzi czekamy do 5.06.2007 r.