

Το παπούτσι προστάτης του ποδιού



του Π. Πετρίδη*

Βασικές σκέψεις

Πρέπει πάντοτε να έχουμε στο μυαλό μας ότι κάθε δραστηριότητα πρέπει να έχει το δικό της παπούτσι. Δεν είναι δυνατόν να φοράμε το ίδιο παπούτσι στη πόλη και την εξοχή, στην εργασία και στη διασκέδαση, στη βόλτα και στην άθληση.

Στην εργασία τα παπούτσια πρέπει να είναι άνετα και να έχουν τη δυνατότητα να μην πιέζουν τα πόδια και προς το τέλος της ημέρας.

Στις αθλητικές δραστηριότητες το παπούτσι πρέπει να έχει τέτοια μορφή και φόρμα ώστε να εφαρμόζει άνετα στο πόδι, να το διατηρεί στις ιδιαίτερες θέσεις που απαιτούνται για κάθε άθλημα και να μπορεί να προστατεύει από τις συνηθέστερες κακώσεις.

Το τακούνι

Υπάρχει το άριστο μέγεθος και ύψος για το τακούνι σε ένα παπούτσι;

Το τακούνι, η ανύψωση δηλαδή του πίσω τμήματος του παπουτσιού που αντιστοιχεί στη πτέρνα βοηθά στη καλύτερη λειτουργία του γαστροκνήμιου μυός με αποτέλεσμα η βάδιση να είναι πιο ξεκούραστη.

Το να φορά κάποιος όμως παπούτσι με ψηλό τακούνι είναι σαν να προσκαλεί τα προβλήματα

στο πόδι του. Ψηλό τακούνι θεωρείται αυτό που είναι πάνω από τα πέντε εκατοστά.

Τι προκαλεί το ψηλό τακούνι;

Το ψηλό τακούνι διαταράσσει τη σωστή αρχιτεκτονική δομή της ανατομίας του ποδιού. Αναγκάζει να βρίσκονται σε μεγάλη ραχιαία κάμψη ολόκληρα τα δάκτυλα του ποδιού, μεγάλη διάταση και όχι καλή λειτουργία των μυών και των συνδέσμων του ποδιού που χρησιμοποιούνται για τη βάδιση και η δύναμη από το βάρος του σώματος αντί να μοιράζεται σε ολόκληρο το πέλμα εξασκείται στο τμήμα του πέλματος που αντιστοιχεί στην αρχή των δακτύλων και ονομάζονται κεφαλές των μεταταρσίων.

Πέρα από τα προβλήματα που δημιουργούνται στο πέλμα και στο πόδι γενικότερα και άλλα τμήματα του σώματος δέχονται φορτίσεις οι οποίες τα καταπονούν. Πολλά προβλήματα που εμφανίζονται στα γόνατα, στα ισχία και στη μέση έχουν σαν αίτιο τη συχνή και πολύωρη χρήση ψηλών τακουινιών.

Το ψηλό τακούνι έχει σαν αποτέλεσμα την μη καλή στήριξη και ισορροπία κατά τη βάδιση και δημιουργεί αίσθημα ανασφάλειας με αποτέλεσμα τους συχνούς τραυματισμούς της ποδοκνημικής άρθρωσης από διαστρέμματα αλλά και πιθανόν τραυματισμούς σε άλλα σημεία του σώματος

*Ιατρός Ορθοπαιδικός, Εργαστηριακός Συνεργάτης στη ΣΕΥΠ



από πτώσεις.

Γενικά η χρησιμοποίηση ψηλού τακουνιού έχει σαν αποτέλεσμα την μη σωστή στάση και βλάβιση.

Τελικά μπορεί να φορέσει κάποιος ψηλά τακούνια;

Ναι αλλά για μικρό χρονικό διάστημα, για συγκεκριμένη δραστηριότητα και όχι καθημερινά. Τις υπόλοιπες ώρες πρέπει να φορά αναπαυτικά παπούτσια. Τα παπούτσια με ψηλό τακούνι δεν πρέπει να είναι πολύ σφικτά και πρέπει να είναι φαρδιά εμπρός ώστε να μην πιέζονται τα δάκτυλα.

Το πέλημα του παπουτσιού

Το κάτω τμήμα του παπουτσιού, το πέλημα ή σόλα, είναι διαφορετικό σε κάθε είδος παπουτσιού. Πρέπει όμως πάντα να πληρεί κάποιους βασικούς κανόνες ώστε να δίδει την πρέπουσα προστασία στο πόδι.

Η σόλα δεν πρέπει να είναι ούτε πολύ χοντρή ώστε να μην υπάρχει αίσθηση του εδάφους στο οποίο πατάμε, ούτε πολύ λεπτή με αποτέλεσμα να μεταφέρονται στο πόδι όλες οι ανωμαλίες του εδάφους και να το τραυματίζουν.

Η σόλα δεν πρέπει να είναι πολύ σκληρή (κάνει

το περπάτημα κουραστικό) ούτε πολύ μαλακή (το έδαφος τραυματίζει το πόδι).

Πρέπει το κάτω τμήμα της να είναι αντιολισθητικό για να προφυλάσσει από τις πτώσεις.

Πρέπει να μπορεί να απορροφά τους περισσότερους κραδασμούς για να ελαττωθούν οι κίνδυνοι να εμφανισθούν προβλήματα σε άλλες αρθρώσεις όπως είναι το γόνατο, το ισχίο και η μέση.

Τέλος στο εσωτερικό της να προσφέρει υποστήριξη στη ποδική καμάρα.

Το κατάλληλο παπούτσι για τη γυναίκα που είναι έγκυος

Στην εγκυμοσύνη παρουσιάζονται πολλές μεταβολές στον οργανισμό της γυναίκας. Οι μεταβολές αυτές βέβαια αφορούν κύρια το γεννητικό σύστημα αλλά έχουν επίδραση σε ολόκληρο το σώμα. Τα πόδια της εγκύου παρουσιάζουν οίδημα που είναι αρκετά πιο έντονο προς το τέλος της ημέρας. Στην διάρκεια της κύησης κυκλοφορούν στο αίμα της γυναίκας ορμόνες που προκαλούν χαλάρωση των συνδέσμων που μπορεί συχνά να οδηγήσει σε διαστρέμματα και κακώσεις του ποδιού. Γενικά με τη μεταβολή της μορφής του σώματος όσο εξελίσσεται η κύηση η γυναίκα έχει ανάγκη από μεγαλύτερη σταθερότητα στα πόδια για να κρατήσει την ισορροπία της και να βαδίζει με σιγουριά και άνεση.

- το παπούτσι πρέπει να είναι άνετο και φαρδύ.
- η σόλα πρέπει να είναι μαλακή και από υλικό που απορροφά τους κραδασμούς.
- το τακούνι πρέπει να είναι κοντό και φαρδύ για να υπάρχει ασφάλεια στη βάδιση.
- το παπούτσι πρέπει να προσφέρει όσο είναι δυνατόν καλύτερη υποστήριξη στα πλάγια του ποδιού ακόμη και στη ποδοκνημική.

Παπούτσια για παιδιά

Όταν αρχίζει να βαδίζει το παιδί δεν είναι απαραίτητο να φορά παπούτσια. Μπορεί να κάνει



τα πρώτα βήματά του ξυπόλητο ή φορώντας μόνον κάλτσες. Ο τρόπος αυτός βάδισης δίνει τη δυνατότητα στο πόδι να αναπτυχθεί φυσιολογικά, να αρχίσει να αποκτά το μυϊκό σύστημα του πέλματος δύναμη και να αποκτήσουν τα δάκτυλα ευκολία στις κινήσεις κάμψης.

Τα παπούτσια αρχίζουν να γίνονται απαραίτητα όσο το παιδί μεγαλώνει, το πόδι αποκτά τη φυσιολογική αρχιτεκτονική δομή, το παιδί γίνεται περισσότερο δραστήριο και ορθοστατεί και βαδίζει αρκετή ώρα κάθε ημέρα.

Τα παπούτσια των παιδιών πρέπει να αλλάζει παπούτσια όσο το πόδι του μεταβάλλει τη μορφή του και το μέγεθός του.

Το σωστό μέγεθος του παιδικού παπουτσιού πρέπει να είναι τέτοιο ώστε να αφήνει κενό περίπου ένα με ενάμιση πόντο από την άκρη των δακτύλων μέχρι την άκρη του παπουτσιού και το παιδί να μπορεί με άνεση να κινεί τα δάκτυλα του μέσα στο παπούτσι.

Πρέπει να παρέχει καλή στήριξη στο πίσω τμήμα του ποδιού και να περιέχει στο πέλμα του υποστήριξη για τη ποδική καμάρα.

Πρέπει να είναι αρκετά μαλακό και εύκαμπτο ώστε να επιτρέπει τη άνετη κίνηση του παιδικού ποδιού.

Το παιδί δοκιμάζει πάντοτε τα παπούτσια φορώντας τις κάλτσες τις οποίες θα φορά και στη συνέχεια.

Επειδή το παιδί μπορεί να μην είναι σε θέση να αντιληφθεί και να μας μεταφέρει πιθανά σημεία πίεσης που δημιουργεί το παπούτσι στο πόδι του καλά είναι όταν δοκιμάζει τα καινούργια παπούτσια να τα φορά και να περπατά για λίγη ώρα. Στη συνέχεια αφαιρούμε τα παπούτσια και τις κάλτσες και παρατηρούμε το πόδι του παιδιού προσπαθώντας να διακρίνουμε πιθανά σημεία πίεσης ή ερεθισμού του δέρματος.

Να επισημάνουμε τέλος ότι το πέλμα όλων των παιδιών μέχρι την ηλικία των 16 μηνών περίπου είναι ίσιο (δεν έχει ποδική καμάρα). Η ποδική καμάρα αναπτύσσεται σταδιακά μέχρι την ηλικία των 6 με 8 ετών.

Βασικά σημεία που πρέπει να προσέξουμε ώστε να αγοράζουμε και να φοράμε σωστά παπούτσια:

- Η φόρμα του παπουτσιού να είναι όσο είναι δυνατόν πλησιέστερη στη φόρμα του ποδιού.
- Η μέτρηση του μεγέθους και του σχήματος του ποδιού πρέπει να γίνεται σε τακτά χρονικά διαστήματα στη διάρκεια όλης της ζωής. Το πόδι αλλάζει μορφή, μέγεθος και σχήμα όχι μόνον στη περίοδο της ανάπτυξης αλλά και σε όλη τη περίοδο της ζωής του ανθρώπου. Μετά τη περίοδο της ανάπτυξης βέβαια οι αλλαγές δεν είναι πάντοτε εύκολα ορατές ούτε γίνονται με τη συχνότητα που γίνονται στα πρώτα χρόνια της ζωής.
- Τα δύο πόδια δεν είναι πανομοιότυπα. Κάθε άνθρωπος πρέπει να βρει πιο είναι το μεγαλύτερο πόδι του είτε σε μήκος είτε σε πλάτος. Σε αυτό το μεγαλύτερο πόδι πρέπει να γίνεται η δοκιμή του καινούργιου παπουτσιού ώστε να είναι άνετο.
- Τα καινούργια παπούτσια πρέπει να δοκιμά-

ζονται προς το τέλος της ημέρας. Το βράδυ μετά τη κόπωση της ημέρας τα πόδια πρήζονται. Τα παπούτσια πρέπει να μην πιέζουν το πόδι και όταν αυτό έχει το φυσιολογικό οίδημα από τις δραστηριότητες της ημέρας.

- Το πόδι αλλάζει σχήμα όταν δέχεται τη φόρτιση του βάρους του σώματος. Για τη δοκιμή των παπουτσιών πρέπει να σταθούμε όρθιοι για κάμποση ώρα ρίχνοντας βάρος και στα δύο πόδια και μετά να κάνουμε μερικά βήματα. Είναι ο μόνος τρόπος να διαπιστώσουμε εάν το πόδι είναι άνετο μέσα στο παπούτσι και δεν ασκείται πίεση σε κανένα σημείο του ποδιού ιδιαίτερα στο μακρύτερο δάκτυλο. Θα πρέπει να υπάρχει απόσταση περίπου ενός εκατοστού από την άκρη του μακρύτερου δακτύλου μέχρι την άκρη του παπουτσιού.



- Για άνετη ορθοστάτηση και βάδιση η ποδική καμάρα πρέπει να υποστηρίζεται ικανοποιητικά. Η ποδική καμάρα δεν έχει το ίδιο σχήμα σε όλα τα πόδια. Στη δοκιμή των παπουτσιών πρέπει το “μαξιλαράκι” που υπάρχει στο εσωτερικό του πέλματος του παπουτσιού να αντιστοιχεί στη ποδική καμάρα του ποδιού μας με άνεση.

- Το σωστό παπούτσι πρέπει να είναι άνετο για το πόδι από την αρχή. Η αγορά παπουτσιών στενών με τη προοπτική ότι αυτά θα ανοίξουν με τη πάροδο του χρόνου οδηγεί σε κακοποίηση του ποδιού.

- Το πίσω μέρος του ποδιού, η πτέρνα, πρέπει να μπαίνει στο παπούτσι άνετα χωρίς να είναι απαραίτητη η άσκηση ιδιαίτερα μεγάλης δύναμης. Βέβαια το πίσω τμήμα του παπουτσιού δεν πρέπει να είναι πολύ φαρδύ αλλά να μπορεί να αγκαλιάζει και να συγκρατεί ολόκληρη τη πτέρνα.

- Κάθε παπούτσι πρέπει να δοκιμάζεται ξέχωρα. Αν και τα παπούτσια έχουν σταθερά μεγέθη ποτέ ένα μέγεθος δεν είναι ακριβό ίδιο σε όλους τους κατασκευαστές. Πέρα από αυτό το μέγεθος του παπουτσιού αναφέρεται κυρίως στο μήκος. Το πραγματικό μέγεθος εξαρτάται και από τη φόρμα του παπουτσιού.

- Τα παπούτσια πρέπει να δοκιμάζονται με τις κάλτσες με τις οποίες θα φορεθούν.

Προβλήματα που μπορούν να δημιουργηθούν από τη χρησιμοποίηση λάθος παπουτσιού

Ψηλά τακούνια

- Τενοντίτιδα αχίλλειου τένοντα
- Μεταταρσαλγία

Στενά ή κοντά παπούτσια

- Τενοντίτιδα πελματιαίας απονεύρωσης
- Κάλοι
- Hammertoe

- Νευρίνωμα Morton

Στενό παπούτσι εμπρός και φαρδύ πίσω

- Τενοντίτιδα αχίλλειου τένοντα

Να θυμάστε λοιπόν κάθε φορά που αγοράζετε καινούρια παπούτσια ότι η επιλογή του κατάλληλου παπουτσιού προστατεύει τα πόδια σας από μελλοντικές βλάβες.