

Valtouni
Nος. D

8/6/20

ΠΑΘΗΣΕΙΣ ΚΑΤΩ ΑΚΡΟΥ

Πλατυποδία

Η πλατυποδία είναι η πάθηση κατά την οποία η καμάρα του ποδιού είναι τόσο ελαττωμένη, ώστε όταν το άτομο στέκεται όρθιο σχεδόν εφάπτεται στο έδαφος (πρηνισμός).

Τις περισσότερες φορές είναι κληρονομικής αιτιολογίας, μπορεί όμως να οφείλεται και σε αδυναμία ή σύσπαση κάποιων μυών, σε λανθασμένη στάση ύπνου ή σε αντιστάθμιση κάποιου μυοσκελετικού προβλήματος. Γενικά όλα τα μικρά παιδιά έχουν χαμηλή καμάρα, συνεπώς αυτό δεν αποτελεί κριτήριο για μη φυσιολογικό πόδι και άρα δεν χρειάζεται θεραπεία.

Τα 2/3 των παιδιών με πλατυποδία πιθανόν να μην αναπτύξουν συμπτώματα ή παραμόρφωση. Είναι όμως σημαντικό οι γονείς να κάνουν έγκαιρα τη διάγνωσή της επισκεπτόμενοι τον παιδίατρο ή τον ορθοπεδικό.

Εφόσον ο γιατρός διαγνώσει την πλατυποδία, θα συστήσει κατάλληλη θεραπεία ώστε να αποφευχθεί πιθανή επίδρασή της στη σκολίωση και την κύφωση.

Ο πρώτος έλεγχος είναι καλό να γίνεται 2 μήνες αφού το παιδί περπατήσει, ώστε να έχει σταθεροποιηθεί το περπάτημά του, με ένα πελματογράφημα. Πέρα από την κλινική εικόνα του παιδιού, το πελματογράφημα είναι η μοναδική εξέταση χωρίς ακτινογραφία που μπορεί να προβλέψει την πλατυποδία. Οι γονείς πρέπει να γνωρίζουν ότι η μεγαλύτερη αλλαγή στην ποδική καμάρα γίνεται μεταξύ 2-6 χρόνων.

Αντιμετώπιση

Η θεραπεία της πλατυποδίας, πέραν της έγκαιρης διάγνωσης, συνίσταται στην άμεση εφαρμογή ποδιατρικών πάτων ή ορθοτικών συνταγών.

Η χρήση των ορθοτικών πάτων στοχεύει στη βελτίωση της στάσης και την πρόληψη των επιπτώσεων στη σπονδυλική στήλη. Σε ηλικίες άνω των 9-10 χρόνων και ιδιαίτερα μεταξύ 12 και 16 χρόνων, υπάρχει έτσι κι αλλιώς βελτίωση της ποδικής καμάρας και των συμπτωμάτων. Σε περίπτωση που οι ορθοτικοί πάτοι δεν έχουν αποτέλεσμα, υπάρχει η εναλλακτική της χειρουργικής θεραπείας, κάτι που θα αποφασίσει αποκλειστικά ο ορθοπεδικός.

Για ήπια πλατυποδία και εφόσον ο ορθοπεδικός δεν συστήσει ειδικά παπούτσια, εναλλακτικά να ακολουθούνται τα εξής:

-Παρακινούνται τα παιδιά να περπατούν ξυπόλητα μέσα στο σπίτι ή σε ανώμαλες και σκληρές επιφάνειες, ειδικά το καλοκαίρι, για να σκληρύνουν οι μύες του πέλματος και να αποκτήσουν καλύτερη αίσθηση ισορροπίας (συμπεριλαμβάνεται το παιχνίδι στην παραλία).

- Ανατομικά και καλής ποιότητας παπούτσια

Βλαισός μεγάλος δάκτυλος

Ο βλαισός μεγάλος δάκτυλος (κότσι) είναι μια οστική παραμόρφωση στη βάση του μεγάλου δακτύλου στο έσω χείλος του ποδιού που συνήθως προκαλείται από απόκλιση του 1^{ου} μεταταρσίου προς τα έσω και του μεγάλου δακτύλου προς τα έξω.

Ο βλαισός μεγάλος δάκτυλος είναι η συχνότερη πάθηση του ποδιού για την οποία οι ασθενείς επισκέπτονται τον Ορθοπεδικό. Συνήθως υπάρχει κληρονομική προδιάθεση ή και συχνή χρήση στενών ψηλοτάκουνων παπουτσιών. Εμφανίζεται στο 30% περίπου του πληθυσμού. Συχνά υπάρχει οικογενειακή προδιάθεση, ειδικά στην νεανική εμφάνιση της νόσου, η οποία επιβαρύνεται από τη χρήση ψηλοτάκουνων και στενών υποδημάτων, και αυτός είναι ένας από τους βασικότερους λόγους που εμφανίζεται συχνότερα σε γυναίκες. Αναφέρεται επίσης πως είναι 15 φορές πιο συχνή σε πληθυσμούς που φορούν παπούτσια. Άλλες αιτίες είναι αυτόνομες νόσοι όπως η ρευματοειδής αρθρίτιδα, πλατυποδία, ρικνός Αχίλλειος τένοντας, γενικευμένη χαλαρότητα συνδέσμων.

Σπανιότερα είναι αποτέλεσμα τραυματισμού ή αθλητικών δραστηριοτήτων.

Θεραπεία

Η απόφαση για το κατά πόσον ένας ασθενής με βλαισό μεγάλο δάκτυλο πρέπει να αντιμετωπισθεί συντηρητικά ή χειρουργικά βασίζεται κυρίως στα υποκειμενικά ενοχλήματα, δηλαδή στον πόνο αλλά και στην δυσκολία εύρεσης κατάλληλου υποδήματος. Για τον ασθενή ισχύει ο κανόνας «προσαρμόζει τη ζωή του στο πόδι του ή το πόδι του στη ζωή του».

Συντηρητική θεραπεία: φαρδιά και αναπαυτικά παπούτσια, καλύμματα πχ σιλικόνης σε επώδυνα σημεία πίεσης.

Χειρουργική θεραπεία. Αντενδείξεις χειρουργικής θεραπείας είναι η ενεργός μικροβιακή φλεγμονή τοπικά, και η αγγειακή ανεπάρκεια.