

Ivan Karlak, dr. med.,  
specijalist ortoped,  
subspecijalist  
traumatologije koštano-  
zglobnog sustava,  
voditelj Centra za  
ortopediju SB Arithera



**Lj**udsko stopalo sa svojih 26 kostiju igra ključnu ulogu u čovjekovu hodu i uspravnom stavu. S obzirom na navedeni broj kostiju koje su sve međusobno spojene u zglobove povezane ligamentima, dok se na njihovoj površini hvataju tetive mišića potkoljenice, stopalo je poput finog, ali ujedno vrlo snažnog i otpornog stroja koji nam omogućuje normalan hod, ples, bavljenje sportom... Pojavi li se ozljeda ili bolest u području stopala, jasno je da to znatno smanjuje kvalitetu čovjekova života.

# Dočekajte ljetu bezbrižni i zdravih nogu Stopala na sunce

**MODERNI ŽIVOT  
ZNATNO JE UTJECAO  
NA FIZIČKU  
AKTIVNOST, A DJECA  
U DANAŠNJE  
VRIJEME RIJETKO  
HODAJU BOSA ŠTO  
JE VAŽNO ZA  
RAZVOJ MIŠIĆA  
STOPALA**

## Spušteno stopalo

Bolesti koje zahvaćaju stopala tijekom života razlikuju se ovisno o dobi. U samim počecima podizanja na noge izuzetno je važno stvaranje normalnih svodova stopala, koji se formiraju do četvrte godine života zajedno s razvojem motorike i uspravnog stava. Najčešći problem u dječjoj dobi upravo su spuštena stopala. Nekada se spuštenim svodovima stopala posvećivala velika pozornost, no u današnje vrijeme prevladava mišljenje da određeni stupnjevi spuštenih svodova stopala ne zahtijevaju znatniju pažnju ako dijete nema simptoma i takvo spušteno stopalo ne uzrokuje bolove ili poremećaj hoda. Moderni je život znatno utjecao na fizičku aktivnost, a djeca u današnje vrijeme vrlo rijetko hodaju bosa (što je dosta važno za razvoj mišića stopala i potkoljenice te formiranje svodova stopala). Svakako se savjetuje nošenje udobne obuće, treba što više hodati bos, a važno je i redovito bavljenje fizičkim aktivnostima, igrom i sportom. No i nepravilno i prejako bavljenje sportom u dječjoj dobi može dovesti do određenih poremećaja, prije svega sindroma prenaprezanja u području hvatišta tetiva. Najpoznatije takvo stanje je apofizitis kalkanusa ili Severova bolest. Riječ je zapravo o upalnom stanju zone rasta na petnoj kosti, koje srećom prolazi vrlo brzo nakon analgetske terapije i kratkotrajne pošteđe uz hladne obloge.

## Najčešći problemi

U odrasloj dobi, uz ozljede i prijelome, velike probleme uzrokuju poremećaji u biomehanici stopala te poremećaji u međusobnim odnosima samih kostiju i zglobova. Najpoznatije stanje koje se pojavljuje uglavnom u odrasloj dobi jest Hallux valgus ili "čukalj". Točan uzrok nastanka takve deformacije do danas je ostao nepoznat. U početnim fazama deformacije veliko olakšanje donosi nošenje udobnih cipela kao i silikonskih uložaka koji smanjuju pritisak i samim time i bol. No ne postoji terapijski princip koji bi spriječio pogoršanje deformacije, stoga je u trenutku kada osoba trpi stalne bolove i ne može više ni nositi obuću vrijeme za operacijsko liječenje. U današnje vrijeme postoji mnogo vrsta operacija ovisno o jačini deformacije, dobi bolesnika i zahvaćenosti zgloba palca osteoartritisom.

Najčešći problem koji pogađa muškarce je razvoj tzv. Hallux rigidusa, stanja kod kojeg se palac ne može u potpunosti gibati što uzrokuje bolove i poremećaj u hodu. Takvo stanje u većini slučajeva zahtijeva operacijsko liječenje.

Kako osoba stari, tako s vremenom može doći do spuštanja svodova stopala, pogotovo poprečnog svoda koji se nalazi tik ispred prstiju. To množe uzrokovati natiske na koži, bolove koji se uglavnom pojavljuju nakon napornog dana. Oboljeli ih opisuju kao osjećaj žarenja ili pečenja u stopalima uz osjećaj težine. Tada je svakako vrijeme za primjenu ortopedskih uložaka kao i provođenje vježbi i fizikalnih terapija radi poboljšanja stanja.

## Mortonov neurom

U odrasloj dobi relativno čest uzrok bolova u stopalima, pogotovo tijekom hoda, jest Mortonov neurom. Riječ je o zadebljanju jednog od interdigitalnih živaca u području stopala. Osobe koje imaju Mortonov neurom opisuju tegobe kao da imaju kamenčić u cipeli koji ih smeta pri hodanju, uz osjećaj trnaca ili "prolazak struje" kroz stopalo. U početku se provode konzervativne

metode liječenja uz davanje blokada u zahvaćeno područje, no nemali broj ljudi završi na operacijskom liječenju i zahvatu odstranjenja neurinoma.

S ortopedske strane treba napomenuti i razna kronična upalna stanja hvatišta tetiva koja se pojavljuju na stopalu. Najveća je Ahilova tetiva, a poremećaji u smislu kronične upale ili pak kalcifikata u njoj mogu uzrokovati snažne bolove te poremećaje prilikom hoda. U velikoj većini slučajeva takve se bolesti vrlo dobro rješavaju fizikalnim procedurama i vježbanjem. Stopalo ima ključnu ulogu u normalnom obrascu hoda i uspravnog stava, stoga i o tome dijelu našeg tijela treba voditi adekvatnu njegu i nikako ne treba zanemarivati tegobe koje se pojavljuju u stopalima kako bi cjelokupni koštano-zglobni sustav mogao nesmetano funkcionirati.

## Spriječite probleme redovitom njegom

Većina se problema s kožom stopala može spriječiti. Važno je znati gdje i kako može nastati infekcija kože.

Preporuka je uvijek u kolektivima nositi papuče (na bazenima, u saunama, u fitness-centrima), osobito u tuš kabinama. Treba provoditi svakodnevnu higijenu sapunom te dobro osušiti kožu nakon pranja. Kod pojačanog znojenja preporučuje se pranje i više puta dnevno. Čarape trebaju biti od prirodnih materijala koji se brzo suše.

Izbjegavajte dijeljenje ručnika ili obuće s drugim osobama.

U slučaju da promjene traju dugo i ne prolaze, svakako se konzultirajte s dermatologom.

## KAKO RIJEŠITI 5 NAJČEŠĆIH PROBLEMA?

Dr. med. Jane Basarovski,  
spec. dermatovenerologije

# 1

### Gljivične i virusne infekcije

Atletsko stopalo je gljivična infekcija kože stopala. Najčešće zahvaća područje između prstiju te tabane. Može se dogoditi svakome te se manifestira ljuskavom i ispuccalom kožom, a gotovo je uvijek praćeno svrbežom.

Infekcija najčešće nastaje u kolektivima (bazen, sauna, fitness-centar). Gljivična infekcija nerijetko može zahvatiti i nokte. Nokti potom mogu promijeniti boju i strukturu, mogu se zadebljati, ispucati ili odvojiti od kože. Ovo stanje najčešće nastaje kod starijih osoba, osoba koji imaju slabiji imunitet, dijabetičara, pušača. Osobe koje provode puno vremena u vodi također imaju veću mogućnost od nastanka infekcije. Važno je pravodobno postaviti dijagnozu te početi s odgovarajućim liječenjem preparatima protiv gljivica. Kožne infekcije mogu se uspješno liječiti lokalnom terapijom (kremama, mastima, otopinama), dok se infekcije noktiju liječe sistemskom terapijom koja traje nekoliko mjeseci.

# 2

### Kurje oči i bradavice

Kurje oko je zadebljanje kože u području stalnog pritiska, koje često može biti bolno. Na tako oštećenoj koži može se razviti i infekcija HPV-om te nastane bradavica. Bradavice su zarazne i šire se kontaktom. Mogu biti boje okolne kože, na razini kože, ispupčene, a i više se bradavica može spojiti u jednu strukturu. Najčešće rastu na tabanima, a ako su na mjestu pritiska, mogu rasti u obratnom smjeru. Nerijetko su bolne, a mogu imati i crvene i crne točkice na površini. U ambulantnim uvjetima mogu se zaleđivati tekućim dušikom, dok se kod kuće tretiraju raznim pripravcima koje najčešće sadrže kiseline.

# 3

### Otečena stopala

Otečena stopala uobičajeno nastaju zbog dugotrajnog stajanja ili sjedenja. Ta se tegoba češće događa u trudnoći. Nerijetko može biti znak poremećene cirkulacije zbog proširenih vena ili šećerne bolesti. Problemi s bubrezima ili sa štitnjačom također mogu uzrokovati ovo stanje.

# 4

### Perutanje i pucanje kože (dishidroza, kontaktni dermatitis)

Perutanje i pucanje kože najčešće je znak gljivične infekcije (atletsko stopalo), međutim može nastati i kod alergijskih reakcija. Od kontaktnih alergena česte su alergije na metale (nikal, krom), na bojila i konzervanse. Slično mogu izgledati i promjene kod psorijaze stopala.

Kožne infekcije mogu se uspješno liječiti lokalnom terapijom, dok se infekcije noktiju liječe sistemskom terapijom koja traje nekoliko mjeseci

# 5

### Madeži

Rak kože i melanom uobičajeno se povezuju s dijelovima tijela koji su najviše izloženi suncu, međutim melanom može nastati i na stopalu, nožnim prstima te na noktima. Najčešće je riječ o smečkastim ili crnim točkastim promjenama. Zbog različite strukture kože u području tabana, madeži mogu izgledati drukčije od ostalih madeža na tijelu. Na noktima su najčešće u obliku uzdužne linije.

## KUĆNA PEDIKURA U NEKOLIKO JEDNOSTAVNIH KORAKA

Manikura i pedikura važan su dio redovite higijene, ali ako za time nemate potrebu i niste skloni odlascima pedikeru i/ili podologu, evo nekoliko savjeta kako pedikuru pravilno napraviti kod kuće. Njegov odgovarajućim preparatima izbjeći ćete grubu i ispucalu kožu koja je i zdravstveni i estetski problem.

### Što smijete, a što ne?

DA: Nokte režite ravno tako da ostane malo više sa strane. "Ne skratite li nokte dovoljno i pravilno, vjerojatno će urasti u meso", savjetuje podologinja Jacqueline Sutera.

DA: Vratite kožicu na mjesto. Ovo je jedan od najvažnijih koraka za ljepotu nokta. Ako nemate originalni pribor, dobro će vam doći tanki drveni štapić! Jednostavno kožicu pogurajte prema rubu nokta. Ako je imate puno i previše, nabavite posebne škarice.

DA: Koristite kreme redovito. "Ta navika može prevenirati suhe pete i suhu kožu. Koristite kremu koja je napravljena baš za stopala jer je ona dovoljno jaka da se apsorbira na tako debeloj koži", dodaje Sutera. NE: Ne koristite tupe i prljave predmete te ako možete nabavite one od nehrđajućeg čelika. Oni će dulje trajati i mogu se "nabrusiti" ako otupe. Antiseptikom ih redovito čistite. Ako koristite kamen ili rašpicu za pete, ne držite ih blizu tuša. Sutera napominje da ih nikako ne dijelite s članovima obitelji.

DA: Koristite premaz prije laka jer će on zagladiti površinu nokta ali i stvoriti barijeru između laka i nokta tako da nećete imati problema sa skidanjem primjerice jako tamnog laka za nokte.

DA: Nanosite tanke slojeve laka jer tako ćete izbjeći pojavu mjehurića zraka i lak će dulje trajati na noktu. Krenite uvijek od sredine nokta prema krajevima. Svaki sloj laka neka se suši 2 minute.

NE: Ne ostavljajte lak na noktima dulje od 2 tjedna. "Ako lak tako dugo stoji, djeluje na sušenje površine nokta što može rezultirati flekama i promjenom boje. Gljivice se također mogu razviti ispod laka koji dugo stoji", napominje Sutera.

