

# Pokonać haluksy

Uprawiaj sporty, które nie obciążają stóp, np. pływanie, rower.



Specjalnie dla SHOW

dr n. med.  
**ALINA BLACHA**  
specjalista ortopedii  
i traumatologii  
ze szpitala Żagiel Med  
w Lublinie

Bolą, brzydko wyglądają. To poważny problem, ale nie jesteś bezradna. Ekspert mówi, **jak zminimalizować ryzyko powstania haluksów, i jak je skutecznie leczyć.**

■ **Jak powstają haluksy?** Często jest to efekt noszenia niewygodnych butów. Jednak przede wszystkim na powstanie tzw. palucha koślawego mają wpływ czynniki genetyczne. Spójrz na stopy mamy i babci, by przekonać się, czy jesteś zagrożona haluksami.

**Kiedu udać się do lekarza?** Najlepiej już przy pierwszych objawach: poszerzeniu przedniej części stopy i koślawym odchyleniu palucha, gdy buty w rozmiarze, który zawsze nosiłaś, stają się za ciasne w przedniej części. Na wczesnym etapie udaje się czasem zatrzymać albo spowolnić rozwój zniekształcenia. Kiedy zaczynasz odczuwać ból, wizyta u ortopedy jest już niezbędna. Zaniechanie leczenia może doprowadzić do uszkodzenia skóry i powstania trudno gojących się ran. Uwaga: nie wycinaj bolesnych modzeli na podeszwie przedniej części stopy. Bez korekcji haluksów nawrócą, a po ich wycięciu może pojawić się trudne do leczenia zakażenie.

**Czy zawsze potrzebna jest operacja?** Szeroko reklamowane metody bezoperacyjne (aparaty, szyny i ortezy) nie mają udowodnionej skuteczności. W początkowym okresie lekarz głównie dąży do zmniejszenia bólu i obrzęku (zabiegi fizykalne). Przy deformacjach utrudniających dobór obuwia lub połączonych z dużą bolesnością stopy jedynym rozwiązaniem jest operacja.



Haluks, inaczej paluch koślawy, to deformacja przodostopia, która powstaje wskutek zaburzenia równowagi między mięśniami stopy. Pierwsza kość śródstopia i paluch są nieprawidłowo ustawione.

**Jak wygląda zabieg?** Czeka cię operacja na tkankach miękkich lub, dodatkowo, przecięcie kości i zespolenie jej w innym ustawieniu za pomocą płytek lub śrub z tytanu (osteotomia). Przygotowanie do zabiegu to wyjaśnienie przebiegu leczenia, sprawdzenie stanu zdrowia i wykonanie kilku podstawowych badań jak: morfologia krwi, EKG i RTG klatki piersiowej. Pobyt w szpitalu trwa zwykle dobę. Rehabilitacja zależy od rodzaju zabiegu. Po osteotomii kości zrastają się w przez 6-8 tygodni i pacjent musi poruszać się za pomocą laski. Po zabiegu na tkankach miękkich normalne chodzenie jest możliwe po 4 tygodniach. Po powrocie do formy, konieczne są ćwiczenia wzmacniające stopy. To zapobiegnie też nawrotom haluksów.

## JAK zapobiegać?

**1 NOŚ WYGODNE OBUWIE.** Buty na wysokim obcasie, a także te ze zwężonymi noskami ustawiają stopę w nienaturalnej pozycji, co powoduje lub nasila nieprawidłowe ustawienie palucha.

**2 JEŚLI LUBISZ SZPILKI,** po ich zdjęciu rób ćwiczenia wzmacniające, np. zwiń palcami stopy ręcznik, podnoś nimi otówek. Możesz też nosić w domu sandałki profilaktyczne.

**3 SPACERUJ BOSO** po miękkim podłożu – to świetne ćwiczenie wzmacniające.

**4 DBAJ O WAGĘ.** Nadprogramowe kilogramy sprzyjają powstaniu problemu.