

Παπούτσια... άνεση ή ταλαιπωρία!

Ευάγγελος Δήμου – Ρουσουλέντσης Msc DC Chiropractic, BSc (Hons) Podiatry
Χειροπράκτης – Ποδίατρος

Το ανθρώπινο πόδι είναι ένα αριστούργημα τέχνης και μηχανικής που αποτελείται από 26 μικρά οστά και ένα περίπλοκο σύμπλεγμα δεκάδων μυών και συνδέσμων. Δεν είναι τυχαίο που μια τόσο μικρή ανατομική επιφάνεια του σώματος μας είναι τόσο αρμονικά φτιαγμένη και έχει τόσες πολλές δυνατότητες. Είναι κατασκευασμένο κατά τρόπο τέτοιο ώστε να μας προσφέρει άριστη σταθερότητα στις απλές δραστηριότητες της καθημερινότητας μας. Ταυτόχρονα μας προσφέρει τρομερή ελαστικότητα για να μπορούμε να περπατάμε άνετα σε ανώμαλες επιφάνειες, να ανεβοκατεβαίνουμε σκάλες, να τρέχουμε, ακόμα και να κάνουμε μπαλέτο περπατώντας στις μύτες ή να περπατάμε πάνω σε ένα τεντωμένο σχοινί.

Όλα τα πόδια μοιάζουν ίδια, κι όμως είναι τόσο διαφορετικά. Άλλα είναι πιο λεπτά, άλλα πιο φαρδιά, άλλα έχουν πολύ ψηλή καμάρα (**κοιλοποδία**), άλλα δεν έχουν καθόλου κάμαρα (**πλατυποδία**), άλλα έχουν στραβή φτέρνα (**βλαιοποδία - ραιβοποδία**), άλλα έχουν κότσια, άλλα έχουν στραβά ή γαμπιά δάκτυλα (**σφυροδαχτυλία - γαμψοδαχτυλία**) και ούτω καθεξής. Όλα τα παραπάνω έχουν ως αποτέλεσμα να αλλάζουν την μηχανική του ποδιού και να εμφανίζονται διάφορα μυοσκελετικά πρόβλημα στα πόδια αλλά και σε όλο το υπόλοιπο σώμα με αφορμή τα πόδια. Φανταστείτε λοιπόν μια ανατομική βλάβη στο πόδι σε συνδυασμό με ένα “**κακό**” παπουτσιού, πόσο πιο εύκολα θα τραυματίσει το πόδι και πόσο πιο έντονα θα είναι τα συμπτώματα που θα εμφανίσει. Συμπτώματα όπως κούραση στη μέση, στις γάμπες και τις φτέρνες, επώδυνους κάλους ανάμεσα στα δάχτυλα και πάνω ή κάτω από αυτά, προβλήματα στα νύχια, ακόμα και διαστρέμματα και κατάγματα κόπωσης.

Πόση βαρύτητα όμως δίνουμε στο να επιλέξουμε το σωστό παπούτσι; Ποια είναι τελικά τα σωστά κριτήρια για την επιλογή ενός υποδήματος; Πώς δοκιμάζουμε σωστά ένα παπούτσι; Τελικά τι νούμερο παπούτσι φοράμε; Ποια είναι τα κριτήρια για κάθε ηλικία; ποια είναι τα κριτήρια για άντρες και για γυναίκες αντίστοιχα; Αυτές και αρκετές ακόμα ερωτήσεις μας μπερδεύουν στο να επιλέξουμε το σωστό παπούτσι για κάθε περίπτωση. Προσπαθώντας λοιπόν να απαντήσουμε τα περισσότερα από αυτά τα ερωτήματα θα κατηγοριοποιήσουμε της απαντήσεις με γνώμονα την ηλικία.

Παιδική ηλικία 1-10 ετών:

Μόλις ένα παιδάκι σταθεί καλά στα πόδια του σε ηλικία 12 – 18 μηνών, αμέσως αρχίζουν οι πρώτες ερωτήσεις των γονέων σχετικά με το τι θα πρέπει να προσέξουν στην επιλογή του παπουτσιού. Σε γενικές γραμμές στο στάδιο αυτό και μέχρι την ηλικία των 5 ετών δεν υπάρχει ιδιαίτερη ανησυχία γιατί τα οστά και τα μαλακά μέρη των ποδιών είναι πολύ μαλακά και υπάρχει αρκετός λιπώδης ιστός τριγύρω. Τα κριτήρια λοιπόν είναι τα εξής:

1. Θα πρέπει το παπούτσι εσωτερικά να μην είναι επίπεδο. Βάλτε το χέρι σας μέσα στο παπουτσί και στην περιοχή της καμάρας αισθανθείτε την ανύψωση της καμάρας.
2. Προσπαθήστε να επιλέγετε παπουτσάκια με κορδόνι ή με βέλκρον για καλύτερη σταθερότητα του αστραγάλου.
3. Επιλέξτε ελαφριά και άνετα παπούτσια. Να θυμάστε ότι το μυοσκελετικό σύστημα των παιδιών δεν είναι ακόμα πλήρως ανεπτυγμένο και ένα βαρύ παπούτσι κουράζει και ταλαιπωρεί το παιδί.
4. Μην μπερδεύετε, τα παιδιά δεν είναι μικρογραφία των ενηλίκων, είναι άπλα παιδιά. Μην παίρνετε σε μικρογραφία τα παπούτσια που έχει ο μπαμπάς ή η μαμά απλά επειδή είναι

- χαριτωμένα ή για να ικανοποιήσετε το δικό σας γούστο.
- Μην αγχώνεστε εάν το παιδί σας έχει στραβά πόδια, τρέχει αλλόκοτα και μπερδεύει το βήμα του κάνοντας το συνεχώς να πέφτει. Όλα αυτά συμβαίνουν γιατί το νευρικό, το μυϊκό και το σκελετικό σύστημα των παιδιών αυτής της ηλικίας ακόμα εξελίσσεται και δεν έχει ακόμα την αρμονική και σωστή συνεργασία για να ολοκληρωθούν κάποιες κινήσεις με ακρίβεια και σωστό συγχρονισμό.
 - Το σωστό νούμερο μετριέται πάντα με το παιδί όρθιο. Θα πρέπει μπροστά από τα δάχτυλα να υπάρχει ένα κενό 5-10 χιλιοστά, ανάλογα με την σκληρότητα του παπουτσιού. Έτσι, υπάρχει αρκετός χώρος για το πόδι να λειτουργεί σωστά, χωρίς να τραυματίζονται τα δάχτυλα και τα νυχιά. Για την σωστή μέτρηση του πέλματος επισκεφτείτε έναν ποδίατρο σπού με κατάλληλα τεχνικά μέσα, μπορεί να μετρήσει ακριβώς το πόδι και να σας πει τι νούμερο παπούτσι φοράει το παιδί σας.
 - Σε ηλικία 4-5 ετών μπορείτε να κάνετε το πρώτο σας πελματογράφημα για το παιδί σας. Επισκεφτείτε έναν Ποδίατρο και μέσω αυτής της εξέτασης εντοπίστε τυχόν μηχανικές βλάβες του πέλματος που μπορεί να υποβόσκουν. Ο ποδίατρος θα σας δώσει ακόμα πιο συγκεκριμένες οδηγίες για την σωστή επιλογή παπουτσιού και ίσως να χρειαστεί να συζητήσετε και την χρήση κάποιου ειδικού ορθωτικού πέλματος μέσα στο παπούτσι για την ακόμα καλύτερη μηχανική στήριξη του πέλματος κατά την ανάπτυξη του παιδιού.

Παιδική – εφηβική ηλικία, 11 – 18 ετών

Η ηλικία 11-18 ετών είναι μια δύσκολη ηλικία και έχει πολλά σημεία που πρέπει να επισημάνουμε σχετικά με την επιλογή του παπουτσιού. Τις περισσότερες φορές η λάθος επιλογή υποδήματος γίνεται από τα ίδια τα παιδιά μιας και έχουν αρχίσει πλέον να έχουν γνώμη και άποψη, συν το γεγονός ότι δέχονται διάφορες επιρροές. Πολλά παιδιά μιμούνται τους φίλους τους και φτάνουν σε σημείο να φορούν παπούτσια παλιά και φθαρμένα, σχεδόν κατεστραμμένα, που όμως δεν αποχωρίζονται με τίποτα “όσο πιο παλιά τόσο πιο ωραία”. Τα κορίτσια της ηλικίας αυτής επηρεασμένα από την μητέρα τους ή ακόμα και από την τηλεόραση και τα περιοδικά αρχίζουν να επιλεγούν παπούτσια με κριτήριο την μόδα. Παπούτσια στενά, μυτερά, ρηγά και χωρίς κουτουπιέ (μπαλαρίνες), ακόμα και με τακούνι. Τα αγόρια αυτής της ηλικίας αντίστοιχα έχουν την τάση να μιμούνται κάποιους διάσημους αθλητές ή τραγουδιστές και φοράνε πολύ μεγαλύτερο νούμερο παπουτσιού από το κανονικό και φυσικά με τα κορδόνια λυτά. Αυτό πολλές φορές γίνεται προσπαθώντας να επιβληθούν στους φίλους τους, θέλοντας να δείξουν ότι είναι πιο δυνατοί, ότι μεγάλωσαν και ότι είναι πλέον “άντρες”. Σε όλες τις περιπτώσεις το αποτέλεσμα είναι το ίδιο. Πρόωρη κούραση, μειωμένες επιδόσεις σε αθλήματα, πόνος στις γάμπες και την μέση, φουσκάλες στα σημεία τριβής του πέλματος, χτυπημένα νυχια, κάλοι και φυσικά σκληρύνσεις κυρίως πίσω από τα δάχτυλα, στην περιοχή των μεταταρσίων. Ενημερώνοντας τους έφηβους και δίνοντας τους κάποιες σωστές κατευθύνσεις, όπως αυτές που προαναφέραμε, θα προλάβουμε δυσάρεστες εκπλήξεις.

Άντρες – γυναίκες ηλικίας 18 – 50

Σε αυτό το γκρουπ τις περισσότερες φορές και πάλι η λάθος επιλογή υποδήματος είναι καθαρά προσωπική με κριτήριο και πάλι τις στιλιστικές τάσεις τις μόδας. Λίγες είναι οι περιπτώσεις όπου το εργασιακό περιβάλλον απαιτεί κάποιο κομψό ή πιο “ιδιαίτερο” παπούτσι (στρατιωτικοί, αεροσυνοδοί, τραπεζικοί, στελέχη επιχειρήσεων και αλλά). Ακόμα όμως και σε αυτή την περίπτωση κατά την επιλογή υποδήματος προσπαθήστε να τηρήσετε όσα περισσότερα μπορείτε τα παρακάτω:

- Το σωστό παπούτσι πρέπει να είναι δερμάτινο ή υφασμάτινο έτσι ώστε να επιτρέπει στο

πόδι να αερίζεται και να αναπνέει. Τα συνθετικά ή πλαστικά υλικά συχνά οδηγούν στην εφίδρωση με αποτέλεσμα να αναπτύσσονται μυκητιάσεις στο δέρμα και στα νύχια. Επίσης τα συνθετικά υλικά δεν έχουν ελαστικότητα και έτσι το πόδι συμπιέζεται (ειδικά τους καλοκαιρινούς μήνες που τα πόδια πρήζονται).

- Τα παπούτσια με κορδόνια ή βέλκρον είναι σαφώς πολύ καλύτερα από τα παπούτσια τύπου “μοκασίνια” που έχουν ανοιχτό κουτουπέ. Τα κορδόνια παρέχουν καλύτερη σταθερότητα στα οστά του ταρσού και έτσι το πόδι λειτουργεί πολύ καλύτερα και αποφεύγονται τραυματισμοί όπως διαστρέμματα και πρόωρη κόπωση.
- Σημαντικό είναι να χαλαρώνουμε τα κορδόνια των παπουτσιών κατά τις απογευματινές ώρες όπου τα πόδια μας είναι συνήθως πρησμένα από την κούραση της ημέρας.
- Ακόμα καλύτερη επιλογή είναι να αγοράζουμε μποτάκια. Αυτός ο τύπος παπουτσιού παρέχει ακόμα καλύτερη σταθερότητα στην ποδοκνημική άρθρωση με αποτέλεσμα το πόδι να είναι σε καλύτερη θέση και να λειτουργεί φυσιολογικά.
- Η σόλα του παπουτσιού να είναι μαλακή και να έχει ελαστικότητα και πάχος τουλάχιστον ένα εκατοστό. Αυτό βοηθάει τον φυσιολογικό κύκλο αναβηματισμού, απορροφάει τους κραδασμούς και δεν τραυματίζει την φτέρνα και τα μετατόσια από την συνεχόμενη φόρτιση κατά τη διάρκεια της ημέρας περπατώντας σε σκληρές επιφάνειες.
- Πολύ σημαντικό είναι να αποφεύγεται η αγορά παπουτσιών τις πρωινές ώρες. Αυτό ισχύει για όλους, αλλά έχει ακόμα μεγαλύτερη βαρύτητα σε ανθρώπους που έχουν προβλήματα με την καρδιά, τους νεφρούς ή το σάκχαρο. Η ορθοστασία της καθημερινότητας και η κατακράτηση υγρών στο σώμα προκαλεί πρήξιμο γύρω από τους αστραγάλους κατά τις απογευματινές κυρίως ώρες. Έτσι, ένα παπούτσι που μας κάνει το απόγευμα θα μας κάνει και το επόμενο πρωί, αλλά όχι αντίστροφα.
- Σωστό νούμερο παπουτσιού σημαίνει 5 με 10 χιλιοστά μεγαλύτερο. Πολύ σημαντικό είναι το παπούτσι να δοκιμάζεται για περίπου 5-10 λεπτά πριν αγοραστεί και φυσικά να δοκιμάζεται πάντα από την όρθια θέση όπου το πόδι απλώνει και χαλαρώνει.
- Το πρόσθιο μέρος του παπουτσιού κάλο θα είναι να είναι άνετο και όχι πολύ στενό και μυτερό. Έτσι, δεν συμπιέζονται τα δάχτυλα και δε δημιουργούνται κάλοι ανάμεσα ή πάνω στα δάχτυλα και προβλήματα στα νύχια των ποδιών (νύχια που μεγαλώνουν μέσα στο δέρμα). Σε αρκετές περιπτώσεις η συμπίεση των δαχτύλων προκαλεί τραυματισμό μέχρι και στα νεύρα του ποδιού (**νευρίνωμα μόρτον**). Ένα πρόβλημα που προκαλεί έντονο πόνο και καυσαλγία στην ραχιαία επιφάνεια του ποδιού, συνήθως μεταξύ του 3ου και 4ου δαχτύλου.
- Το τακούνι των γυναικείων υποδημάτων δεν πρέπει να ξεπερνάει τα 4-5 εκατοστά. Πάνω από τα 5 εκατοστά αλλάζει όλη η μηχανική του πέλματος και το πόδι υπολειτουργεί. Με απλά λόγια χαλάει ο φυσιολογικός κύκλος αναβηματισμού και αντί να έρχεται σε επαφή με το έδαφος πρώτα η φτέρνα, έρχονται τα δάχτυλα. Συνεπώς, το βάρος του σώματος μετατοπίζεται στο πρόσθιο μέρος του ποδιού και δημιουργείται η **πτώση μεταταρσίου**. Μια πάθηση που ταλαιπωρεί εκατομμύρια γυναίκες με τον πόνο να περιγράφεται “σαν να περπατάω πάνω σε ένα βότσαλο”. Πέρα από τον τραυματισμό των μεταταρσίων, με τον καιρό οι μύες της γάμπας συρρικνώνονται με αποτέλεσμα πολλές γυναίκες τελικά να μην μπορούν να περπατήσουν χωρίς τακουνιά και τελικά να παρουσιάζουν προβλήματα και στην μέση και στον αχίλλειο τένοντα.
- Τα τελείως ίσια παπούτσια τύπου “μπαλαρίνα” είναι τόσο επιβαρυντικά όσο και ψηλοτάκουνα. Σε αυτήν την περίπτωση η σόλα είναι πολύ λεπτή και το κουτουπέ είναι πολύ ανοιχτό. Το πόδι είναι τέλειος ίσιο στο έδαφος και η υπερπροσπάθεια που γίνεται από το μυοσκελετικό σύστημα του ποδιού αλλά και ολόκληρου του κάτω άκρου είναι αρκετά μεγάλη. Πολύ συχνά το αποτέλεσμα είναι κούραση στους μύες της γάμπας και πόνους στην φτέρνα (**πελματιαία απονευρωσίτιδα**), ειδικά στα πρώτα 3-4 βήματα κατά την πρωινή

έγερση από το κρεβάτι. Τα υπόλοιπα συμπτώματα μοιάζουν με αυτά που προαναφέραμε και περιλαμβάνουν κάλους ανάμεσα στα δάχτυλα κυρίως μεταξύ του 4ου και 5ου δαχτύλου, σκληρύνσεις στο κάτω μέρος του πέλματος και τραυματισμούς νυχιών.

Αντρες – γυναίκες άνω των 50 ετών

Σε αυτή την κατηγορία η σωστή επιλογή άνετου και ξεκούραστου παπουτσιού είναι ακόμα πιο ουσιαστική γιατί αρχίζουν πλέον να εκδηλώνονται οι κακουχίες που έχουν περάσει τα πόδια μας όλα τα προηγούμενα χρόνια. Είτε λόγω ακατάλληλου παπουτσιού όπου έχουν δημιουργηθεί κάποιες μη αναστρέψιμες παραμορφώσεις όπως τα κότσια. Είτε λόγω κάποιου παλιού τραυματισμού (ένα τροχαίο ατύχημα, ένα παλιό χτύπημα στο σκι, στο τένις ή στο ποδόσφαιρο) όπου η μετατραυματική αρθρίτιδα και πάλι παραμορφώνει το πόδι και τα δάχτυλα και κάνει την εφαρμογή παπουτσιού εξαιρετικά δύσκολη. Είτε γιατί αρχίζουν να εκδηλώνονται προβλήματα υγείας όπως φλεβική ανεπάρκεια, σάκχαρο και πίεση που κάνουν την εμφάνιση τους στα κάτω άκρα και τα πόδια. Είτε γιατί σιγά σιγά έρχεται και η φυσιολογική φθορά του χρόνου και καθώς μεγαλώνουμε αρχίζει να λεπταίνει το “μαξιλαράκι” που έχουμε κάτω από τα τις φτέρνες και πίσω από τα δάχτυλα. Άρα, προσπαθήστε για την επιλογή του παπουτσιού σας να εμπιστευέστε μάρκες και τύπους παπουτσιών που απευθύνονται στην ηλικία σας. Επίσης αποφύγετε τα εμπορικά μαγαζιά της “αγοράς” και βρείτε μαγαζιά με ορθοπεδικά είδη. Εκεί θα βρείτε υποδήματα που πληρούν τα κριτήρια που αναφέραμε νωρίτερα και έτσι θα μπορέσετε να νιώσετε και πάλι άνετα, να χαρείτε τον περίπατο σας και να γυμναστείτε εφόσον το επιθυμείτε.

Κλείνοντας, να επισημάνουμε ότι κάθε πόδι, ανεξαρτήτου ηλικίας, έχει την δική του ιδιαιτερότητα και πρέπει η επιλογή παπουτσιού να γίνεται με κριτήριο την σωστή εφαρμογή και όχι μόνο την αισθητική αυτού. Παρόλα αυτά κάποιες φορές περιστάσεις όπως γάμοι, βαφτίσεις και άλλες κοινωνικές εκδηλώσεις απαιτούν υποδήματα που δεν παρέχουν ούτε άνεση ούτε προστασία στο πόδι. Φροντίστε τουλάχιστον αυτές οι περιστάσεις να περιορίζονται στο 20-30% και όχι αντίστροφα. Έτσι θα προλάβετε δυσάρεστες εκπλήξεις που μπορεί να σας ταλαιπωρήσουν. Ως γνωστόν, η καλύτερη μορφή θεραπείας είναι η πρόληψη. Αλλά ακόμα και αν το πρόβλημα έχει ήδη ξεκινήσει, μην αγνοείται τον πόνο και μην μαθαίνεται να ζείτε με αυτόν. Επισκεφτείτε έγκαιρα τον ποδίατρο σας και συζητήστε το πρόβλημα σας. Οι χρόνιες παθήσεις χρειάζονται πολύ περισσότερο χρόνο και είναι πιο δύσκολο να αντιμετωπιστούν.