

Τι είναι η Ποδιατρική

Είναι μια καινούρια παραϊατρική ειδικότητα η οποία πρωτοεμφανίστηκε στη χώρα μας πριν από 15 περίπου χρόνια. Η ποδιατρική απευθύνεται σε κάθε άνθρωπο ανεξαρτήτου ηλικίας και αφορά συγκεκριμένα το άκρο πόδι. Ένα σημείο του σώματος που μπορεί να παρουσιάσει διάφορες επιπλοκές ή δυσλειτουργίες, αλλά που πολλές φορές μένει ανεπίβλεπτο!

Τι προβλήματα αντιμετωπίζει

Δερματικά προβλήματα όπως επώδυνους κάλους πάνω, κάτω ή ανάμεσα στα δάχτυλα, δερματίτιδες, μυρμηγκίες και μυκητιάσεις. Ονυχικές διαταραχές όπως ονυχόλυση, μυκητίαση, είσφρυση όνυχος (νύχι που μεγαλώνει μέσα στο δέρμα) και ονυχογρύπωση (χοντρά – κίτρινα και σκληρά νύχια). Μυοσκελετικές βλάβες και αθλητικές κακώσεις όπως άκανθα πτέρνας, πτώση μεταταρσίου, πελματιαία απονευρωσίτιδα, ανισοσκελία (το ένα πόδι πιο κοντό από το άλλο), πλατυποδία, κοιλοποδία, διαστρέμματα, τενοντίτιδες και πολλά άλλα. Προβλήματα, που δεν επηρεάζουν μόνο το πόδι, αλλά μπορούν να προκαλέσουν και πόνους στα γόνατα στα ισχία και στη χαμηλή οσφύ.

Υπάρχουν όμως και περιπτώσεις στις οποίες σοβαρές ασθένειες όπως ή ρευματοειδής αρθρίτιδα, η στηθάγχη, η φλεβική ανεπάρκεια, το εγκεφαλικό επεισόδιο, η νεφρική ανεπάρκεια και ο σακχαρώδης διαβήτης, εκδηλώνουν σοβαρές επιπλοκές στο πόδι και το πέλμα.

Εκτίμηση και αντιμετώπιση του προβλήματος

Υπάρχει αμφοτερόπλευρη συνεργασία με φορείς του κλάδου υγείας όπως φυσιάτρους, ορθοπεδικούς, διαβητολόγους, ρευματολόγους και φυσιοθεραπευτές. Οι ασθενείς παραπέμπονται από και προς τους ποδιάτρους για συνεκτίμηση του προβλήματος, με σκοπό την άμεση και ολοκληρωμένη επίλυση του προβλήματός.

Η Ποδιατρική είναι κάτι διαφορετικό και πιο εξειδικευμένο από ένα απλό πεντικιούρ, ένα σπα ή μια περιποίηση ποδιών. Η θεραπεία που προσφέρεται είναι περισσότερο ιατρικού περιεχομένου και αποσκοπεί στην άμεση αντιμετώπιση του προβλήματος προσπαθώντας να κρατήσει τον πάσχοντα πάντοτε λειτουργικό.

Εκπαιδευτική και επαγγελματική κατάρτιση

Όλοι οι ποδιάτροι είναι εγγεγραμμένοι στο σύλλογο ποδιάτρων Ελλάδος και έχουν αποφοιτήσει από ανώτατα ευρωπαϊκά εκπαιδευτικά ιδρύματα με πανεπιστημιακούς τίτλους σπουδών (BSc και MSc). Στις περισσότερες των περιπτώσεων, ο ποδιάτρος έχει στην κατοχή του έναν μεταπτυχιακό τίτλο με ειδίκευση σε κάποιο συγκεκριμένο τομέα, όπως αθλητικές κακώσεις, νευρολογικές παθήσεις, διαβητικό πόδι και ούτω καθεξής.

Προσοχή: στα άτομα που αυτοαποκαλούνται ποδιάτροι – ποδολόγοι έχοντας παρακολουθήσει μερικές μόνο ώρες σεμιναρίων, τα οποία δεν διαθέτουν την απαιτούμενη επιστημονική κατάρτιση και γνώση.

Ποδιατρική και πελματογράφημα

Ένα βασικό κομμάτι της ποδιατρικής είναι η εμβιομηχανική του κάτω άκρου. Η ανατομική σχέση των οστών και των μαλακών μορίων του ποδιού δεν είναι πάντοτε άρτια. Οι εκ γεννηθείς ανατομικές ανωμαλίες, ένα τροχάιο, αθλητικό ή εργατικό ατύχημα, μια εγκεφαλική βλάβη και

πολλοί άλλοι παράγοντες μπορούν να επηρεάσουν τη σωστή μηχανική του πέλματος. Έτσι δημιουργούνται σημαντικές αποκλίσεις από την ορθή ανατομική του θέση και συνεπώς αποκλίσεις από τον σωστό άξονα αναβηματισμού.

Ο πελματογράφος είναι μια πλατφόρμα με χιλιάδες ψηφιακούς αισθητήρες και μετράει τις πιέσεις που ασκούνται στο πέλμα. Επίσης μετράει τον τύπο βάρδισης, την κατανομή βάρους, το χρόνο βάρδισης, τον άξονα του σώματος κατά τη βάρδιση και πολλές άλλες παραμέτρους. Το πελματογράφημα χωρίζεται σε στατικό και σε δυναμικό. Στο στατικό ο εξεταζόμενος στέκεται ακίνητος πάνω στη πλατφόρμα του πελματογράφου και τα δεδομένα από την μέτρηση μεταφέρονται στον υπολογιστή. Στο δυναμικό πελματογράφημα ο ασθενής περπατάει πάνω στην πλατφόρμα με κανονική φορά και ταχύτητα καθώς όλα τα στοιχεία της τμηματικής βάρδισης καταγράφονται.

Διόρθωση ή στήριξη

Κατόπιν πελματογραφήματος κατασκευάζονται ειδικά ορθωτικά πέλματα που εφαρμόζονται εσωτερικά στο παπούτσι. Τα πέλματα είναι διαφορετικών πυκνοτήτων και η επιλογή τους γίνεται ανάλογα τα στοιχεία του πελματογραφήματος, την ηλικία, το βάρος, της δραστηριότητας, και τις ανάγκες του κάθε ανθρώπου. Το ζεύγος πελμάτων που κατασκευάζετε είναι εξατομικευμένο για κάθε πόδι. Σε κάποιες περιπτώσεις απλά υποστηρίζει την μηχανική του πέλματος και σε άλλες διορθώνει την μυοσκελετική βλάβη προσφέροντας ουσιαστική λύση στο πρόβλημα. Τέλος, ένα ορθωτικό πέλμα βοηθάει τη σωστή λειτουργία του ποδιού και ταυτόχρονα προστατεύει τις αρθρώσεις του κάτω άκρου και της μέσης από τραυματισμούς και άλλα χρόνια προβλήματα.

Εν συνεχεία...

Μετά το πέρας κάθε συνεδρίας δίνονται συγκεκριμένες οδηγίες για την ακόμα καλύτερη πορεία του προβλήματος. Σε περιπτώσεις διαβητικού ποδιού επισημαίνεται το πολύ καλό στέγνωμα των ποδιών μετά το μπάνιο, η χρήση καθρέφτη για έλεγχο των πελμάτων από κάτω, οι χαλαρές κάλτσες που επιτρέπουν την καλή αιμάτωση, η χρήση ενυδατικών λοσιόν και πολλά άλλα σημαντικά σημεία για την αποφυγή επιπλοκών. Σε περιπτώσεις μυοσκελετικών τραυματισμών με έντονο πόνο όπως τενοντίτιδες και διαστρέμματα συνίσταται η χρήση παγοκύστης ή ψυκτικής αλοιφής τοπικά για την μείωση της φλεγμονής. Επίσης η χρήση επιστραγαλίδας ή ακόμα και ειδικών ελαστικών επιδέσμων είναι χρήσιμη σε περιπτώσεις κακώσεων, όπου η τραυματισμένη περιοχή χρειάζεται ακινητοποίηση και υποστήριξη. Νάρθηκες σιλικόνης, διαχωριστικά δάκτυλων και υποπτέρνια σιλικόνης επίσης προτείνονται σε περιπτώσεις παραμορφώσεων των δαχτύλων όπως κότσια, πτώση μεταταρσίου, γαμψοδαχτυλία, σφυροδαχτυλία και πολλά άλλα.

Πολύ μεγάλη βαρύτητα δίνεται στην επιλογή ανατομικού παπουτσιού ή παντόφλας για την σωστή και άνετη τοποθέτηση των ορθωτικών πελμάτων ανάλογα την κατάσταση και την επαγγελματική και κοινωνική θέση του κάθε ανθρώπου.

Τέλος, σε περιπτώσεις που χρειάζεται φαρμακευτική αγωγή από το στόμα ή τοπικά ή ακόμα και χειρουργική επέμβαση, ο ποδίατρος είναι σε συνεχή επικοινωνία με τον ιατρό της αντίστοιχης ειδικότητας για την άμεση και αποτελεσματική λύση του προβλήματος.

Ευάγγελος Δήμου – Ρουσουλέντσης

Χειροπράκτης – Ποδίατρος

Msc DC Chiropractic, Bsc (Hons) Podiatry Msh SRCh – DPoD Med

