

## Ah, ta stopala

Autor 24sata.hr

Utorak, 06 Studeni 2018 08:09

---



Možda nisu najljepši dio tijela, ali se svakodnevno se na njih oslanjamo. Istraživanja su pokazala da oko 90% žena, tijekom života, pate od nekog oblika problema sa stopalima. Dr. Dawn Harper kaže da stopala mogu puno otkriti o čovjekovom zdravlju te otkriva znakove koje stopala daju o ljudskom zdravlju, a koja se ne bi smjela ignorirati.

### Oblik



Kad s golim nogama stojite na ravnom podu, s unutrašnje strane stopala bi se trebao nalaziti luk. Ako je stopalo punom dužinom na podu, možda imate ravna ili spuštена stopala. Najčešće je u pitanju posljedica poremećaja kod rođenja, ali može biti posljedica i slomljene ili rascijepljene kosti, reumatoidni artritis ili problemi s živcima. Spuštena stopala se može pogoršati prevelikom težinom, dijabetesom, trudnoćom i starenjem. Ulošci u cipelama mogu poboljšati držanje kod ljudi i pomoći ima da se ugodnije osjećaju.

### Palac



Palac bi trebao biti ravan i u skladu s ostalim prstima na stopalima. Ako je palac savinut prema drugim nožnim prstima ostavljajući koščatu izbočinu u podnožju velikog prsta, možda čovjek ima "čukljeve". Procjenjuje se da 14 milijuna ljudi u Engleskoj ima "čukljeve", a može ih se riješiti operacijskim zahvatom koji nije jednostavna kao što se prikazuje. Što se tiče neugode, ljudima mogu pomoći gel jastučići za stopala.

### Halux valgus - "čukljevi"



"Često me žene pitaju jesu li krive cipele na visoku petu. Odgovor je ne. Najveći faktor rizika je obiteljska povijest" kaže dr Harper. Točan uzrok čukljeva je nepoznat, ali vjeruje se da je najčešći urok nasljeđivanje od roditelja, zatim ozljede i deformacije prisutne pri rođenju. Stručnjaci se ne slažu o tome da li obuća poput visokih peta pridonosi razvoju čukljeva.

Smatra se da žene noseći cipelu na visoku petu guraju svu težinu prema prstima stopala i guraju prste u prednji dio cipela. Vrlo šiljaste cipele će pogoršati problem kod žena koje pate od čukljeva. Šire cipele koje pristaju stopalu su sjajne za ljude koji imaju problema s čukljevima.

## Ah, ta stopala

Autor 24sata.hr

Utorak, 06 Studeni 2018 08:09

---

Danas se mogu nabaviti cipele s posebno umetnutim jastučićem za prste koje olakšavaju hodanje i raspored težine na stopalu.

### Boja i temperatura



Vaša stopala bi trebala biti iste boje kao ostatak tijela. Svima ponekad poplave stopala, ali konstantna plavkasta stopala mogu biti indikator loše cirkulacije. A još gore je kod tamnopusih ljudi, gdje to nije odmah vidljivo. Kad pritisnete jagodice prstiju na nogama, koža bi trebala poblijediti i nakon otpuštanja pritiska ponovo dobiti normalnu boju. Ako se boja sporije vraća to je siguran znak loše cirkulacije.

Isto je i sa stalno hladnim stopalima - pokazatelj su loše cirkulacije. U ekstremnim slučajevima loša cirkulacija može dovesti do gangrene. A može biti i pokazatelj loše cirkulacije i u drugim dijelovima tijela, pa prilikom odlaska kod doktora će vam vjerojatno izmjeriti krvni tlak i testirati vas na kolesterol i glukozu.

### Grčevi



Noćno grčenje mišića u potkoljenicama se događa svakoj trećoj odrasloj osobi. ovo bi mogao biti simptom puno ozbiljnijih problema, uključujući i kompresiju živaca. U česte simptome

## Ah, ta stopala

Autor 24sata.hr

Utorak, 06 Studeni 2018 08:09

---

kompresije živaca ubrajaju se sindrom karpalnog, kubitalnog i radijalnog tunela.

Pritisak na živce obično izaziva parestezije (poremećeni osjet, tj. spontani osjet bez vanjskih ili unutarnjih podražaja), koje se mogu izazvati kuckanjem komprimiranog živca, obično jagodicom prsta (Tinelov znak). Sumnja se potvrđuje ispitivanjem živčane provodljivosti i distalne latencije (kašnjenja). Početno liječenje je mahom konzervativno, no ponekad je neophodna kirurška dekompresija.

## Nedostatak minerala



Kad tijelu nedostaje vode, javlja se stanje blage dehidracije i zbog nedostatka elektrolita mišići se počinju grčiti. Nedostatak minerala, poput kalija, kalcija ili magnezija u prehrani može doprinijeti grčenju mišića. Magnezij igra važnu ulogu u neuromuskularnom prijenosu i kontrakciji mišića. Uobičajeni grčevi će nestati istezanjem ili masiranjem stopala. Kronični ili ponavljajući grčevi u stopalu mogu uključivati i grčenje mišića u nogama. U slučaju čestih grčeva uzrok može biti slaba cirkulacija.

## Nokti

# Ah, ta stopala

Autor 24sata.hr

Utorak, 06 Studeni 2018 08:09

---



[24sata.hr](http://24sata.hr)

## VEZANI SADRŽAJI

{loadposition related}