

WYKŁAD 8 /

Co robić, żeby ciało nie bolało

Czy współcześnie możemy w ogóle mieć zdrowe stopy?

Wstęp

Stopa jest niezwykle istotną częścią naszego ciała. Oczywiście podobnie można powiedzieć o innych jego częściach, jednak to one niosą ciężar całego ciała. Jeżeli jesteś sportowcem to stopom zawdzięczasz stabilność, wysoki wyskok, możliwość wykonania sprawnego zwrotu, jeżeli uprawiasz sporty walki to stopą możesz nawet zadawać ciosy. Kiedy myślimy o stopach to wydaje się nam że są one głównie związane z chodzeniem bądź bieganiem. Warto jednak zwrócić uwagę na możliwości funkcjonalne stopy, która może wykonywać bardzo złożone ruchy. Jak bardzo złożone? Warto pomyśleć o osobach niepełnosprawnych, które stopami malują, grają na instrumentach czy ubierają dzieci. Rodzi się oczywiście pytanie kogo stopy są niepełnosprawne... A kiedy spojrzymy na stopę przeciętnej osoby to zobaczymy że może ona wykonać tylko ruchy w górę i w dół i to nie w pełnym zakresie, a wszelkie próby wykonania świadomych bardziej złożonych ruchów wyglądają bardzo nieporadnie. Czy jest tak dlatego, że jedni po prostu otrzymują w darze umiejętność malowania stopami a drudzy nie? Czy może w każdym z nas są duże możliwości a my ich nie wykorzystujemy? Przecież jako dzieci też nie umiemy malować i rysować rękami a do względnej wprawy dochodzimy po latach treningu. Z jednej strony życie nie wymaga od nas dużych umiejętności i sprawności poruszania stopami, z drugiej strony zachowania społeczne sprawiają, że zaczynamy zatracać pewne umiejętności i sprawność stóp. Dodatkowo „udogodnienia cywilizacyjne” nie sprzyjają prawidłowemu ich funkcjonowaniu. Do „udogodnień” możemy zaliczyć brak konieczności podejmowania intensywnego wysiłku fizycznego, niewłaściwie dobrane obuwie czy wszechobecne płaskie podłóże.

STOPY WOŁAJĄ O NIERÓWNE PODŁOŻE

Dzięki temu, że budowa naszych stóp jest bardzo skomplikowana i składają się one z wielu mięśni i stawów możemy chodzić po nierównościach terenu nie narażając naszej głowy na niepotrzebne wstrząsy. Chodząc boso po nierównym terenie dla naszego narządu ruchu każdy krok jest inny. Mięśnie i stawy pracują w różny sposób i przy różnych ustawieniach. Kłopot się pojawia wtedy kiedy podłóża są płaskie, bez jakichkolwiek przeszkód – każdy ruch wygląda tak samo i właściwie jedyne co stopa musi

umieć to lekkie zgięcie do góry i niewielkie na dół. Jest to wariant optymistyczny dla osób starszych i niepełnosprawnych jednak dla narządu ruchu przeciętnej osoby jest to znak, że nie trzeba za wiele pracować. Teoretycznie mniej się męczymy, ale czy nasze ciało to lubi? Jak wiemy w przypadku zdrowia, droga na skróty często prowadzi donikąd.

Drugą kwestią jest noszenie obuwia, bądź jak kto woli, bardzo często – „skórzanych trumien”, które sprawiają, że stopa nie musi wypełniać zadań do których w naturze byłaby zmuszona. Współczesna stopa ma pod sobą twardą podeszwę, często o zmniejszonej powierzchni i nie musi reagować na nierówności podłoża (jeżeli już to bardzo rzadko). Buty, nawet te „zdrowotne” często nie są dopasowane do stopy, lecz nakazują jej dopasowanie się do kształtu zaproponowanego przez projektanta. Co ciekawe w niektórych książkach związanych z tematyką stóp można znaleźć informacje o tym, że przednia część stopy powinna mieć odpowiednio dużo miejsca w bucie, lecz gdy się natrafia nawet na te „zdrowotne” to ich czubek jest zwężany „nakazując” palcom przytulenie się do siebie.

Większość butów zarówno męskich jak i damskich jest z przodu zwężana uniemożliwiając poruszanie palcami. Czy aby stopa w czasie kontaktu z podłożem nie powinna się rozszerzać, żeby zapewnić jak największy kontakt z podłożem aby pole podparcia było jak największe?

Niestety przechadzając się po sklepach obuwniczych niezwykle trudno jest natrafić na obuwie, które ma szerokie przody. Nawet obuwie sportowe ustawia paluch w lekkim przywiedzeniu (odchyleniu w kierunku drugiego palca). Zaczynają się pojawiać buty sportowe dostosowane do kształtu stopy produkowane przez takie koncerny jak Nike czy Reebok, jednak niestety na razie są to produkty niszowe. Chyba musimy poczekać na kilku sławnych sportowców, którzy zaczną nosić buty dające swobodę palcom. Mam nadzieję, że wtedy dzięki sile takich koncernów zaczniemy zmieniać swoje poglądy estetyczne na temat kształtu obuwia.

NA CO ZWRACAĆ UWAGĘ KUPUJĄCY BUTY?

Dobry but powinien umożliwić stopie prawidłowe funkcjonowanie, czyli takie do którego stopa została stworzona. But nie powinien ograniczać ruchów stóp, nie mówiąc już o ich ściskaniu. Ważną kwestią jest utrzymywanie stopy w pozycji neutralnej, czyli takiej jak by na nodze nic nie było. Otóż sprawa nie jest wcale taka prosta. Obserwując sklepy obuwnicze i ludzi kupujących obuwie można zauważyć, że niemalże nie ma obuwia (także męskiego), które umożliwiłoby utrzymanie dużego palucha bądź pozostałych palców w pozycji neutralnej. Większość butów po wewnętrznej stronie ma „ścięty” bok co powoduje, że paluch utrzymywany jest w pozycji przywiedzenia. Być może jest to ładne, być może projektanci obuwia spełniają w ten sposób swoje marzenia i realizują swoje wyobrażenia o pięknie, jednak dla stóp jest to rzecz straszna. Powoduje, że mięsień odwodziciel palucha nie ma możliwości pełnienia swojej funkcji a stopa nie jest prawidłowo obciążana. U osób z haluksem mięsień ten jest już całkowicie nieaktywny.

Inną ważną kwestią jest sztywność podeszwy i brak możliwości wykonywania stopą ruchów zgięcia w stawach śródstopno-paliczkowych. **Przednia część buta powinna być elastyczna** tak żeby palce się zginały. Tu ciekawa rzecz że wiele butów, tych „zdrowych” dla dzieci ma sztywną podeszwę – no ale tak, po co ma się dziecko przemęczać, przy bieganiu nie dość że się spoci to jeszcze się stopy namęczą, a tyle w życiu jeszcze przed maluchem kroków do pokonania...

Jeżeli uprawiasz jakiś sport to rozważ noszenie obuwia pięciopalczastego, takiego, którego celem jest zapewnienie stopie pełnej funkcjonalności. Być może nie jest to najidealniejsze obuwie do biegania po betonie, jednak nie zastanawiałbym się nad tym czy są zdrowe jeżeli masz możliwość biegania po parku czy lesie. Mieszkańcy puszczy w Ameryce Południowej biegają na bosą i nie zastanawiałbym się czy powinni zacząć nosić buty żeby zwiększyć sprawność stóp.

CO W TAKIM RAZIE ROBIĆ ŻEBY STOPY BYŁY SPRAWNE?

Każdego dnia możesz dbać o swoje stopy chodząc przez jakiś czas na bosą. Jest to korzystne dla stóp nawet jeżeli odbywa się to na płaskim podłożu jakim jest podłoga twojego mieszkania. Godne polecenia jest chodzenie na bosą po piasku na plaży bądź po trawie w ogrodzie (dotyczy raczej sezonu letniego). Możesz także stworzyć we własnym domu naturalne podłoże zmuszające stopę do trochę większego wysiłku. Weź płaski pojemnik do którego nazbierasz niewielkich kamieni. Możesz przechowywać pojemnik z kamieniami pod szafą i codziennie chodzić przez kilka minut po kamieniach. Jeżeli chcesz zwiększyć właściwości hartujące tego zabiegu możesz nalać do pojemnika zimnej wody i wtedy oprócz intensywnego ucisku twoje stopy doświadczą także bodźców termicznych.

Innym sposobem na pobudzanie organizmu, poprawę krążenia i zafundowanie stopie wielu naturalnych bodźców jest głęboki masaż krótkich mięśni stopy jest samodzielny masaż wykonywany przy użyciu małej kauczukowej piłki. Ułóż piłkę na podłodze i naciskaj na piłkę stopą rozluźniając w ten sposób mięśnie i punkty spustowe. W jednym z następnych wykładów omówię, jakie mamy mięśnie stopy i jak skutecznie je rozluźnić. Na razie postaraj się naciskać stopą na piłeczkę w różnych jej miejscach, staraj się natrafiać na bolesne miejsca i z rozsądkiem je rozmasowywać.



Fotografia. Masaż stopy za pomocą małej piłeczki.

Zakup poduszkę sensomotoryczną, czyli niewielką gumową poduszkę wykorzystywaną do ćwiczeń rehabilitacyjnych czy treningu sportowego. Stawaj na niej w ciągu dnia – zapewnisz stopom i stawom powyżej nierówny teren, zmuszając je przy tym do pracy. Nie jest to zbyt wymagające ćwiczenie więc nie powinno Ci to przysporzyć żadnego problemu. Możesz stawać na poduszce kiedy myjesz zęby, kiedy kroisz warzywa w kuchni czy kiedy zmywasz naczynia. Nie przejmuj się opiniami innych osób, Twoi domownicy szybko przestaną uważać to za dziwactwo i być może sami zaczną próbować kiedy zobaczą, że to całkiem niezła zabawa a nasze ciało to lubi. Jeżeli jednak lubisz wymagać od siebie zawsze możesz zacząć stać na tej poduszce na jednej nodze, robić przysiady na jednej nodze czy jakiegokolwiek inne ćwiczenia. Jeżeli oczywiście tylko wyobraźnia i Twoja sprawność Ci na to pozwolą.



Fotografia. Stanie na poduszce sensomotorycznej.

KILKA WAŻNYCH UWAG NA CO DZIEŃ:

- **Ruszaj stopami i palcami w różne strony** – nie dostaniesz od tego reumatyzmu jak to głoszą niektóre sąsiadki. Jak możesz to baw się stopami jak dziecko, a może naucz się malować i pisać stopami jeżeli lubisz ciekawe wyzwania.

- Jak możesz to **chodź po nierównym terenie**, ciesz się kiedy natrafisz na fragment miasta w którym nie ma równego chodnika. Zapewne twoje kolana i biodra też się ucieszą.

Zaprzyjaźnij się z małą piłeczką kauczukową i dostarczaj stopom choć namiastkę bodźców, których doświadcząłyby gdyby nie było sztywnych butów, chodników a w domu zamiast paneli byłoby nierówne klepisko.

- **Przemyśl czy kupując obuwie należy kierować się modą** (99% osób zapewne tak robi) czy wygodą i prawidłowym funkcjonowaniem stóp (zapewne 1% butów na rynku obuwniczym spełnia te kryteria).

Uwagi z poprzednie strony można zignorować, przetestować a na pewno warto wziąć pod rozwagę, jednak uwaga:

Na chwilę obecną bardziej rozumiane i postrzegane jako „normalne” w społeczeństwie są osoby, które noszą twarde, ciasne szpilki bądź buty ze szpiczastym, zwężanym czubkiem a nie osoby noszące pięciopalczaste obuwie czy obuwie z szerokim przodem, więc uważaj z kim podejmujesz dyskusję.