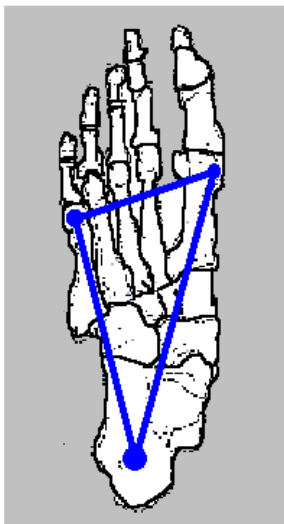


A láb betegségeinek kialakulása bizonyos életkorokhoz kötött, melynek ismerete lehetőséget ad a tudatos megelőzéshez.

A láb csodálatos boltozatos szerkezet. Egyszerre látja el a teherhordó szerepet, viseli a test súlyát, biztosítja a rendkívül változatos mozgást. Gondoljunk csak a különböző sportágakra, ahol gondosan elemzik a sportoló mozgását, elrugaszkodást, talajfogást. A tökéletes kivitelezés a dobogó felső fokát jelentő másodpercek, centiméterek különbségében mérhető.

A megfelelő működéshez a lábat alkotó 26 csontnak, a csontokat összekötő szalagoknak, a különleges lefutású izmoknak, a terhelésnek megfelelő harmonikus felépítésére, és működésére van szükség. A hangsúly az egyensúlyon van. Ha a megterhelés meghaladja a szerkezet teherbírását, károsodások, elváltozások jönnek létre. Sok olyan életkor, élethelyzet van, amely önmagában is megterhelést, fokozott igénybevételt jelent. Különösen veszélyeztetettek a lábbetegségek kialakulásának szempontjából a terhes kismamák, akiknél a megnövekedett testsúly, a megváltozott testsúlyeloszlás, megváltozott hormonális viszonyok a láb szalagjainak nyúlásához, a csontos boltozat változásaihoz vezet(het)nek.

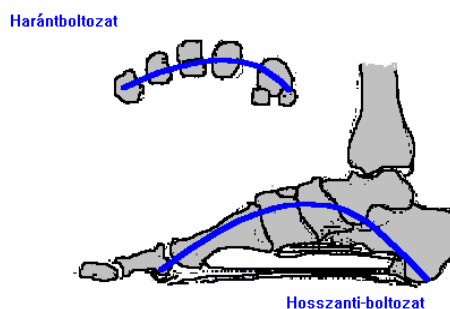
### **A láb boltozatai:**



( 1.ábra )

Az egészséges emberi láb álláskor három ponton támaszkodik a talajra: az I. és V. lábközépcsont fejecsn és a sarokcsonton. ( 1.ábra )

Ezen fő pontok között, az építészetben ismert szerkezethez hasonló, ívek-boltozatok feszülnek ki. (2.ábra)



( 2.ábra.)

Két irányú boltozat biztosítja a láb teherbíró képességét, a sarokcsonttól a lábujjak irányába futó ún. hosszanti boltozat, és a rá merőleges irányú ún. harántboltozat. Az egymás mellé helyezett két láb kupolaszerű boltozatot képez. A boltozat nem merev, a csontok közti szalagok és ízületek a járáskor keletkező rázkódásokat letompítják és a járást simává teszik.

A kismamák lába fokozott megterhelésnek van kitéve, hiszen a terhesség 9 hónapja alatt a kismama testsúlya folyamatosan nő. Súlyja van a babának, a magzatvíznek, a méhlepénynek. Ez a „plusz teher” pedig nem egyenletesen oszlik el, hanem a hasban, a test középpontja előtt fejlődik. Ennek kompenzálására alakul ki a jellegzetes kismama tartás. A megnövekedett súly önmagában is megterheli a láb szerkezetét, melyhez hozzájárulnak a hormonális változások, és megváltozott keringési viszonyok negatív hatásai.

Az anya szervezete a másállapot idején az utód kihordása, majd világra hozása és táplálása érdekében megváltozik. A hormonok arányának megváltozása először a megtermékenyített petesejt beágyazódását, a terhesség megmaradását, a magzat fejlődéséhez szükséges körülmények megteremtését biztosítják. Ahogy közeledik a szülés ideje, az egyes hormonok szintje ismét változik, új arányok alakulnak ki, mely a szüléshez szükséges túgulékonyságot, kötőszövetek-szalagok fellazulását eredményezi. A hormonok a szervezetben mindenhol kifejtik hatásukat. A láb csontjait összekötő szalagok is reagálnak a hormonális hatásra, így a megnövekedett testsúly, a lazább szalagok a láb boltozatának megsüllyedését okozzák-

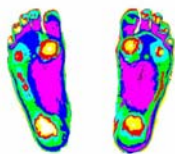
okozhatják. Ezért gyakori a terhesség alatt kialakuló lúdtalp, vagy a harántboltozat süllyedése és következményei a bűtyök és a kalapácsujj. A kismamák a terhesség csodájának velejárójaként élik meg a lábaikkal kapcsolatos fájdalmakat, zsibbadásérzést, nehéz láb érzést, pedig a kialakult lábprobléma nem szűnik meg a szüléssel ugyanúgy, mint a korai terhességben jelentkező hányás, a gyakori vizelési inger, a terhességi magas vérnyomás, vagy a terhességi cukorbetegség. Ha kialakul a lábboltozat süllyedése, azáltal a láb mérete is megváltozhat. Nemegyszer az első terhesség előtt összegyűjtött, gonddal vásárolt szép cipők nem mennek többé szülés után a kismama lábára. A lábproblémák kialakulása megelőzhető, csökkenthető megfelelő cipőviseléssel, odafigyeléssel.

Egy emberöltővel ezelőtt a kismamákat az utcán már a cipőjükéről meg lehetett ismerni, ugyanezt manapság már nem mondhatjuk el. Gyakorlatilag eltűnt a kismama cipő viselése, pedig hasznos volt.

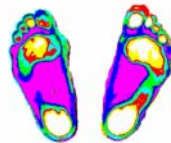
A várandósoknak nem csak a baba biztonsága ( elesések, bokaficam ) érdekében kell a cipőviselésére gondot fordítania, hanem azért is, mert megfelelő cipőválasztással a lábboltozat terhelését csökkenteni lehet. Rendkívül fontos, hogy széles-biztonságos sarkú cipőt viseljen a kismama. Tűsarkú cipőt a kismamák ritkán hordanak, azonban gyakran megfigyelhető a teljesen lapos cipő viselése. Igaz, hogy a teljesen lapos cipőben a legnagyobb a sarokrész érintkezése a talajjal, látszólag ez a legbiztonságosabb, azonban az élettan meghazudtolja a látszólag kézenfekvő választást. A teljesen lapos sarkú cipő nem kedvez a lábboltozatnak, míg a 2-3 cm magas cipősarok segít a boltozatok megtartásában, a szalagok terhelésének csökkentésében. A jó kialakítású cipő mintegy alátámasztja a lábat. Természetesen kerülni érdemes a szűk cipő vásárlását. A szűk cipő a gyakorta kialakuló lábvizesedés miatt előbb utóbb úgyis lekerül a várandós lábáról. Hasznos tanács, hogy a cipő fogja a lábat. Ezt a téli időszakban a magasabb szárú cipők viselésével könnyebb megvalósítani. Nehezebb helyzetben azok a kismamák vannak, akiknek szülése a kánikulai időszak környékére esik. A nagy melegben sokszor látni kismamát papucsban, ami meglehetősen balesetveszélyes, és a lábnak is kedvezőtlen.

A láb tehermentesítését, tökéletes alátámasztását szolgálják a talpbetétek. Vizsgálat alapján eldönthető, hogy kik azok a kismamák, akiknek a talpbetét viselése feltétlenül ajánlott még akkor is, ha esetleg a jellegzetes helyen megjelenő fájdalmak, zsibbadások, lábikragörcsök nem hívják fel a figyelmet a láb elváltozásira.

A láb vizsgálata a talpi rész felől elég nehézkes. Ha felemeljük a lábat, nem látjuk megterhelés alatt a viszonyokat. A valós helyzet vizsgálható a vizes láb lenyomatával, vagy gipszbe lépéssel. Modernbb vizsgálóeljárás a Pedikom videokamerás számítógépes vizsgálat, mely magyar szabadalom. Ebben az esetben a láb terhelését alulról vizsgálják. Az üveglapon álló lábról speciális fényviszonyok között videokamerával felvétel készül, melynek számítógépen való rögzítése ( nyomástérkép) után a felvétel elemezhető, az elváltozások egyértelműen láthatóvá tehetők.



A normális láb



Harántsüllyedés



Lúdtalp

Nincs két egyforma lúdtalpas, vagy harántsüllyedékes láb, s ez nem csak a méretbeli különbségből adódik. Mindenkinek az ujjlenyomathoz hasonlóan jellegzetes talplenyomata van.

Az természetesnek tűnik, hogy szemüveget a szemünkhöz illőt csináltatunk, természetes igényné kell váljon, hogy talpunk alá is egyedi betétet viseljünk. A Pedikom rendszer a felvételek alapján lehetőséget biztosít egyedi talpbetét készítésére.

A terhesség ideje alatt megváltozik az alsó végtag keringése is. A kismama méhében növekedő magzat súlya nehezíti az alsó végtagok vénás vérének szívhez való visszaáramlását. Gyakori a vénás betegségek - a vénás tágulatok, valamint a lábszárvenyő kialakulása. Sajnos a kismama ezen változtatni nem tud, kellő odafigyeléssel azonban az elváltozás mértékét befolyásolhatja. A nehezített vénás visszaáramlást ugyanis néhány körülmény fokozhatja. A terhesség idején bekövetkező hormonális változások következtében a vénafal is kötőszöveve is lazul, gyengül. A vénák nem rendelkeznek saját izomzattal. A talp felől a szív felé a vért a lábszár és a comb izmainak összehúzódása továbbítja, mintegy kipréselve a vért a vénákból. A vénákban levő tasakos billentyűk egyirányú szelepként működnek, a vért csak a szív felé engedik áramolni egyik tasaktól a másikig. Függőleges helyzetben az izomlazulás pillanatában a vér visszazuhan a vénás billentyűkig, majd a következő izomösszehúzódás feljebb és feljebb levő billentyűig juttatja. A rendszer megbetegedése a visszértágulat, amely begyulladhat, fájdalommal járhat, szövődmények alakulhatnak ki. Ezen felül még látványosnak sem szép. A kismama úgy tud segíteni saját szervezetének, ha kerüli a hosszú egyhelyben való állást. Ácsorgáskor a vért a szív felé pumpáló izmok mozgása csökken, csökken a szívhez való visszaáramlás. A szív minden összehúzódásakor az artériákon keresztül viszont újabb és újabb vérmennyiség kerül a lábba. A lábban pang a vér, a következmény a lábduzzadás lesz. Ha a kismamának állnia kell, helyes ha közben lépeget, a lábfej tornáztatásával ( lábujjhegyre állás, -sarokra állás váltogatásával, a „vádli” megfeszítésével ) segíti a vénás keringést. Üléskor ( különösen kemény széken ) szintén nehezebb a vénás visszaáramlás a combban futó nagyobb vénák összenyomása miatt. A kismama könnyíthet a helyzetén, ha nem a szék szélére ül, hanem amennyire lehet „hátraül” a széken, s ha mód van rá, a lába alá kis sámlit tesz, hogy a vénák összenyomását megakadályozza. A láb vénáit nem csak az ülőalkalmatosság nyomhatja össze, hanem a keresztbe tett másik láb is. A kismamának amíg a pocakjuk engedi, hogy lábaikat keresztbe tegyék, érdemes erre figyelniük, terhességük idejére a láb keresztbe tevésről leszokniuk. Pihenéskor, fekvéskor segíti a keringést a lábak felpolcolása. A sport, úszás kifejezetten jó hatású. Fontos, hogy a gondozást végző orvossal konzultáljon a kismama, inkább feleslegesen kérdezzen, minthogy olyan sportot végezzen ami vagy a saját, -vagy születendő gyermeke állapotát veszélyeztetheti.

A fájó, duzzadt lábat önkéntelenül is nyomkodjuk, masszírozzuk. A lábszár masszírozása terhesség idején is jó hatással lehet a vénás keringésre, fontos tudni azonban, hogy visszérgyulladás, bármilyen lábon levő fertőzés ellenjavallata a lábszármasszírozásnak. Külön megítélés alá esik a talpmasszázs. Az a kismama, akinél még sohasem végeztek talpmasszázsot, csak gyermeke megszületése után kezdje el kipróbálni ezt a gyógymodot. A reflexzónák masszírozása a szervezetben különböző hatásokat vált ki. Terhesség alatt a kismamára rendkívüli figyelmet kell fordítani azoknál, akik korábban már részt vettek talpmasszázsos és a terhesség alatt is kezelésre járnak. Csak nagyon felkészült szakember nyúljon a terhes lábához. A nil nocere ( nem ártani ) elv itt fokozottabban érvényesül, inkább nem masszírozni, mint veszélyeztetni a magzatot. Veszélyeztetett terhesnél a talpmasszázs tilos.

A megváltozott terhelés, nehezített vénás keringés miatt a terhesség ideje alatt fokozódhat a lábizzadás, ami pedig gombás fertőzések táptalaja lehet. A lábhygiene külön fejezete a terhesség ideje alatti tisztálkodási rituálénak.

A kényelmes bőségű , a lábat tartó cipő, ( netán kismama cipő) szükség esetén talpbetét, pamut fehérnemű viselése, lábtorna, apró –ám odafigyelést igénylő dolgok. A csoda beteljesedését, a gyerek megszületését követően derül csak ki, mennyire megérte .