

Η φροντίδα μας, πάντα κοντά σας!

Μεταταρσαλγία.

Ότι χρειάζεται να γνωρίζουμε.

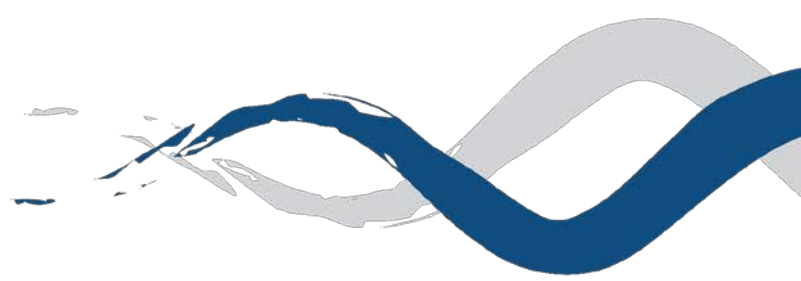
Με τον όρο μεταταρσαλγία περιγράφεται ο πόνος στην πελματιαία επιφάνεια του ποδιού, κυρίως στις κεφαλές του δεύτερου, τρίτου και τέταρτου μετατάρσιου. Επιδημιολογικά, συναντάται περισσότερο συχνά στις γυναίκες, κυρίως λόγω των ακατάλληλων υποδημάτων.

Τα μετατάρσια είναι μια ανατομική κατασκευή που δέχεται όλο το βάρος του σώματος κατά τη φάση της προώθησης στον κύκλο της βάρδισης (όταν σηκώνουμε το πόδι για να κάνουμε το επόμενο βήμα).

Ο πόνος είναι απόρροια φλεγμονής, συνήθως από υπερβολική κόπωση, λανθασμένη κινηματική της βάρδισης καθώς και απόκλιση από τη φυσιολογική ανατομία.

Πιο αναλυτικά, οι κυριότερες αιτίες της μεταταρσαλγίας είναι:

1. Παχυσαρκία, η οποία αυξάνει τις δυνάμεις που ασκούνται στο σκελετό του άκρου πόδα.
2. Κοιλοποδία (υψηλή ποδική καμάρα), όπου αυξάνεται σημαντικά η εφαρμογή φορτίων στα μετατάρσια με συνέπεια τον τραυματισμό τους.
3. Υπέρχρηση, η οποία συμβαίνει σε έντονη προπόνηση σε αθλήματα που περιλαμβάνουν τρέξιμο και άλματα, καθώς και σε δραστηριότητες με πολύωρη ορθοστασία και βάρδιση. Τα παραπάνω έχουν ως συνέπεια επαναλαμβανόμενο τραύμα στην περιοχή, δημιουργώντας φλεγμονή και πόνο.
4. Ανατομικές δυσμορφίες, οι οποίες προκαλούν ανισόρροπη κατανομή φορτίων. Τέτοιες αποτελούν ο βλαισός μεγάλος δάκτυλος, η πτώση των κεφαλών, η κοιλοποδία και η σφυροδακτυλία.
5. Εκφυλιστικές αλλοιώσεις όπου η φυσιολογική φθορά του μυοσκελετικού συστήματος επιφέρει λέπτυνση στο «μαξιλαράκι» που βρίσκεται στο κάτω μέρος του ποδιού (plantar plate). Έτσι, τα μετατάρσια είναι εκτεθειμένα κατά την εφαρμογή φορτίων και ευάλωτα σε τραυματισμούς.



Η φροντίδα μας, πάντα κοντά σας!

ΔΙΑΓΝΩΣΗ

Η διάγνωση τίθεται με την λήψη λεπτομερούς ιστορικού σε συνάρτηση με την προσεκτική κλινική εξέταση, καθώς και τον απεικονιστικό έλεγχο.

ΘΕΡΑΠΕΙΑ.

Η θεραπεία της μεταταρσαλγίας είναι ως επί το πλείστον συντηρητική και εξαρτάται από την αιτιολογία, τη χρονιότητα, την ηλικία, την ένταση των συμπτωμάτων και τον τρόπο ζωής του ασθενή. Όσο ταχύτερη η παρέμβαση και η επίσκεψη στον/στην ειδικό τόσο αρτιότερη η φροντίδα και η αποτελεσματικότητα της θεραπείας.

Σε γενικές γραμμές η θεραπεία συνιστάται σε:

1. Ανάπαυση και αποφόρτιση του μέλους.
2. Φυσιοθεραπεία.
3. Εφαρμογή ορθοτικών πελμάτων με τη διενέργεια πελματογραφήματος (δυναμική και στατική ανάλυση βάδισης) από εξειδικευμένο πάροχο υγείας.
4. Χειρουργική παρέμβαση όταν οι ανωτέρω επιλογές αποτύχουν.

Στο φυσιοθεραπευτήριο Ε. Γεωργακόπουλος έχουμε τη γνώση, την εξειδίκευση και τον εξοπλισμό για την ορθή και ολοκληρωμένη συντηρητική φροντίδα της μεταταρσαλγίας.