

## HALUKSY

Haluksy, czyli paluchy koślawe, ich nazwa pochodzi z tłumaczenia łacińskiego **hallux valgus**, czyli właśnie paluch koślawy. Paluch koślawy to nabyte bądź wrodzone zniekształcenie w obrębie stopy polegające na koślawym ustawieniu palucha i szpotawym ustawieniu I-kości śródstopia, któremu zwykle towarzyszy płasko-koślawe ustawienie stopy. Chory paluch odchyła się w bok, głowa pierwszej kości śródstopia zaczyna wystawać przyśrodkowo. W tym miejscu dochodzi do stanów zapalnych, które powodują ból, a w wyniku długotrwałej deformacji powstaje wyrost kostny. Poszerza się również szerokość stopy.



*Ryc.1 Paluch koślawy ( Hallux valgus )*

## PRZYCZYNY POWSTAWANIA PALUCHA KOŚLAWEGO

Skłonność do powstawania palucha koślawego w znacznym stopniu determinowane są przez czynniki genetyczne. U osób szczególnie narażonych na wystąpienie haluksów, można zaobserwować nieco inne ustawienie ścięgien, więzadeł i struktur podtrzymujących w stopach. Te anomalie mogą być spowodowane wieloma czynnikami, do których należą m.in.: płaskostopie, nadmierna elastyczność więzadeł, nieprawidłowa struktura kości oraz niektóre problemy neurologiczne.

W powszechnej opinii, za główną przyczynę powstawania halluksa podaje się, źle dobrane obuwie lub obuwie na zbyt wysokim obcasie. Jednakże jest to tylko uproszczona forma wyjaśnienia problemu. Wysoki obcas powoduje przeciążenie przedniej części stopy, czego skutkiem jest poszerzenie przodostopia i obniżenie poprzecznego łuku stopy, natomiast spiczasty kształt butów zwiększa ucisk na paluch-potęguje to deformacje i ból. Pod wpływem zniekształceń zmienia się biomechanika stopy. Nierównomiernie rozkłada się ciężar ciała, paluch nie jest już wystarczająco silnym punktem podparcia w czasie chodu, pogarsza się wytrzymałość struktur stabilizujących stopę, osłabieniu ulegają mięśnie. Przyczyną występowania tego zniekształcenia

u kobiet jest słabsza budowa mięśniowo-więzadłowo-stawowa stopy kobiecej.

## **PRZYCZYNY KOŚLAWOŚCI PAUCHA - PODSUMOWANIE**

- nieprawidłowa biomechanika pierwszego promienia stopy
- wzmożona szpotawość I kości śródstopia
- stopa płasko-koślawą
- metatarsalgia
- urazy
- choroby układowe np. reumatoidalne zapalenie stawów

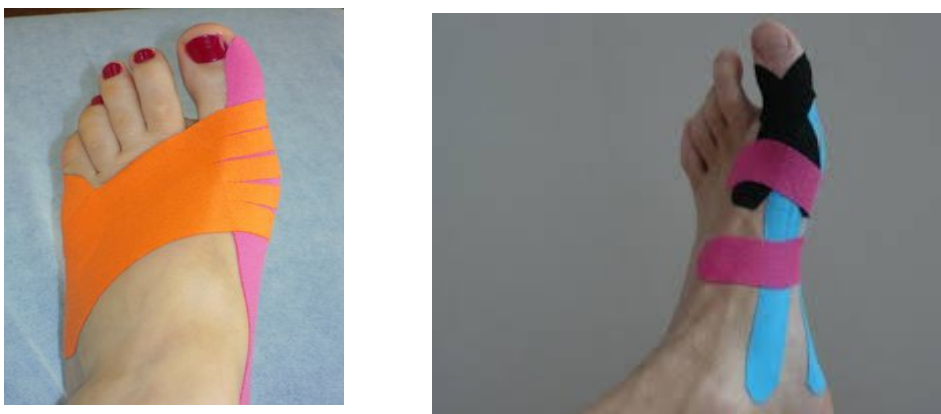
Do symptomów dolegliwości należy podrażnienie skóry dookoła haluksa, odczuwanie bólu podczas chodzenia, a także zaczerwienienie i ból stawów. Paluch koślawy w bardziej zaawansowanych stadiach może zachodzić od góry lub dołu na drugi palec i stykać się nawet z opuszką trzeciego. Może także skręcać się rotacyjnie i nie mieć kontaktu z podłożem. Zmiana rozwija się przez wiele lat, powodując dolegliwości – pieczenie śródstopia – i kłopoty z doбором obuwia, co może powodować odciski. Wiele osób z halluksami jest zmuszonych do kupna butów w większym rozmiarze. Jednak kiedy deformacja staje się poważniejsza, stopy zaczynają boleć nawet w stosunkowo luźnym obuwii.



*Ryc.2 Żelowe aparaty korygujące*



*Ryc.3 Aparat korygujący ustawienie palucha*



*Ryc.4 Kinesiotaping*

## **PROFILAKTYKA I LECZENIE**

Przy haluksach odczuwa się ból i występuje dyskomfort podczas długotrwałego chodzenia, jednakże nie od razu korzystamy z pomocy specjalisty. I to jest błąd, gdyż w początkowej fazie choroby mamy szansę na usunięcie problemu. Warto skorzystać z wizyty u lekarza ortopedy, który zleci zrobienie zdjęcia RTG, określi skalę problemu i zleci postępowanie lecznicze, które zmniejszy dolegliwości bólowe, spowolni wzrost haluksów i ulży bolącym stopom. Mniej zaawansowane zmiany poddają się leczeniu zachowawczemu, które uwzględnia:

- dobór odpowiedniego i **wygodnego obuwia**

- dobór właściwej , indywidualnie dopasowanej **wkładki ortopedycznej**

- **fizykoterapię**, szczególnie zabiegi jonoforezy, laseroterapii, pola magnetycznego, krioterapii oraz ultradźwięków mogą złagodzić miejscowy stan zapalny i zmniejszyć dolegliwości bólowe. Powinny być one dobrane przez lekarza lub rehabilitanta uwzględniając ogólny stan zdrowia pacjenta

-**kinesiotaping**, który za pomocą odpowiednio założonych elastycznych plastrów skoryguje niewłaściwe ułożenie palucha, co spowoduje zmniejszenie bólu, stanu zapalnego i opóźni procesy deformacyjne stopy,

-**stosowanie zaopatrzenia ortopedycznego w postaci:**

**aparatu** lub **szyny korekcyjnej** – zazwyczaj są uniwersalne na obie stopy, pasują do obuwia, jest możliwe stosowanie ich przez całą dobę zarówno w profilaktyce jak i po leczeniu operacyjnym. Opóźniają proces zniekształcania i zmniejszają wystąpienie stanów zapalnych w stopie,

**klinu separacyjnego**, który po założeniu zapobiega nachodzeniu palucha na palec drugi, co powoduje zmniejszenie jego koślawości,

**silikonowej osłonki na haluksy** w kształcie tunelu, zakładanej na paluch oraz śródstopie. Osłonka zmniejsza ból, gdyż izoluje bolesne miejsca i przyspiesza gojenie ran na skórze, zapobiega ocieraniu palucha przez obuwie, amortyzuje boczne uderzenia, chroni przed urazami. Można ją stosować pod skarpetkę, jak również do odsłoniętych butów,

**peloty korygującej płaskostopie** poprzeczne, która unosi łuk poprzeczny stopy i zapewnia odpowiednie rozłożenie obciążenia w przedniej części stopy.

**specjalnego obuwia**, zaprojektowanego w ten sposób aby odciążać przodostopie oraz umożliwia przetaczanie stopy w trakcie chodu.

## **PRZYDATNE INFORMACJE DLA PACJENTA**

<http://azmmedical.pl/pozostale-artykuly-do-rehabilitacji.html>

<http://azmmedical.pl/ortezy-stopy.html>

<http://azmmedical.pl/pilki-rehabilitacyjne.html>

**Opracowanie :** mgr Dorota Kowalczyk  
biolog, fizjoterapeuta