

## Estimar-se el peus

Una de cada cinc dones en edat adulta pateix de la deformació del peu dita galindó

**E**s passen tota la tardor i tot l'hivern enfundats en els mitjons i encaixats a les sabates, sovint una mica oblidats; però quan arriba el bon temps i, encara més, la temporada estiuenca, quan podem utilitzar sandàlies o fins i tot anar descalços ens adonem que també ens hem d'ocupar dels peus.

Si algú ens digués que els nostres peus són semblants a l'oida o als ulls segur que ens ho prendríem a broma o fins i tot ens en riuríem. I això no és més que un símptoma de la poca importància que donem a aquesta part del nostre cos, considerada per nombrosos experts mèdics en la matèria com un dels òrgans dels sentits. Si hi aprofundim en descobrirem el perquè. El peu humà és un òrgan complex que té moltes funcions. El componen 107 lligaments i 19 músculs.

Participa en la marxa per les seves funcions de sosteniment, de propulsió, de recepció i d'amortiment i ho fa de forma privilegiada en les relacions d'equilibri, tot informant-nos constantment dels moviments de la nostra massa corporal en relació amb el sòl, gràcies a les mesures de pressió i funcionament com a endocàptor (connector neuromuscular) del sistema posatural. Igual com ho fan els músculs extrínsecs de l'ull i els músculs curts del raquis.

Però és que encara hi ha més coses: és tanta la sensibilitat cutània que té que pot detectar variacions de pressió en perfecte equilibri de més de 70 quilos de pes i d'1,70 metres d'altura.



Els peus, un reflex de l'organisme.

És més, caminant a una velocitat de 100 passos per minut, en el cas d'una persona que pesés entorn dels 80 kg., els seu peu colpejaria el terra 50 vegades per minut. Si fem els càlculs, resultaria en una vida s'hauria caminat més de 100.000 quilòmetres, la qual cosa equival a resistir milers de tones per mes.

Es a dir que els nostres peus resisteixen més que els amortidors o pneumàtics del nostre cotxe! Al nostres peus només els falta cridar perquè els dediquem una mica d'atenció.

Segons els especialistes, només acudim al professional quan pràcticament ja no podem caminar i, tanmateix, tot seria més fàcil si no ens oblidéssim de fer una revisió periòdica com a mínim una vegada cada tres mesos, independentment de l'edat que es tingui. Durant aquesta visita, el nostre metge podria fer un seguiment dels nostres peus i en faria una història clínica amb els antecedents podològics i el motiu de la consulta.

### Mesures preventives

Els nostres peus pateixen. D'això ha no hi ha cap dubte. Per això, juntament amb les revisions periòdiques és més que necessari de seguir una higiene adequada i prendre una sèrie de mesures preventives per evitar l'aparició de problemes que, com indica la Dra. Martínez, solen tenir solucions molestes.

Algunes mesures d'higiene passen per mirar de no caminar descalços si ho podem evitar, tallar-nos periòdicament les ungles i mirar de deixar-les com més rectes millor i, una vegada a la setmana pel cap baix posar el peus en remull en un recipient amb aigua calenta i sals de bany.

### Edat infantil, els peus plans

És aconsellable fer revisions als nens durant els primers anys de vida, ja que hi ha patologies que poden passar desapercibudes als pares i fan el seu curs sense causar dolor però que poden provocar patologies de grans com ara l'artrosi de genoll.

Segons indica Martínez, el peu pla és la causa més freqüent de consulta en l'edat infantil. Es caracteritza per una falta de l'arc longitudinal i el senyal més evident és que, quan camina, el nen desvia el peu cap a dins.

La petja que deixa un peu pla es fàcil de reconèixer perquè no té la corba característica del peu o no està prou pronunciada. Els psicòlegs també hi tenen alguna cosa a dir en aquest àmbit.

Ens aconsellen que, abans de prescriure unes plantilles a un nen, s'hauria d'estar ben convençut que realment les necessita, ja que es corre el risc de convertir un nen normal en un de malalt, encara que sigui una postura una mica laxa, precisament pels problemes psicològics que li podria comportar.

## Adults, els galindons

Una de cada cinc dones en edat adulta pateix la deformació del peu anomenada galindó o renòs. Aquesta alteració o *hallux valgus* és la deformació del peu que pateix una de cada cinc dones a l'edat adulta. Des d'aquesta perspectiva semblaria com si la majoria de les dones preferissin anar a l'infern del talons alts que passejar pel cel de les sabates planes.

Segons el Dr. Iñaqui Mínguez, del servei de traumatologia dels hospitals Quirón San Sebastián y Vizcaya, la deformació de l'articulació del dit gros del peu es converteix en una lesió greu degut al dolor produït per la inflamació del recobriment ossi que, normalment va acompanyat d'altres deformacions, com el dits en garra o en martell, luxació de la resta d'articulacions metatarsofalàngiques o sobrecàrrega del suport en la planta del peu per pèrdua de la funció dels dits.

Quan la deformació provoca dolors forts i incapacitació, requereix d'un tractament quirúrgic que pot ser mitjançant cirurgia convencional o bé percutània.

Aquesta trenca el mite que les operacions de galindons són doloroses i incapaciten poc o molt per a la vida normal ja que aquesta tècnica no precisa d'hospitalització i la pacient pot caminar immediatament de l'operació amb un embenat compressiu i una protecció específica

## La vellesa, malalties cròniques i rampes

El mal de peus és molt freqüent en l'edat adulta i principalment el produeixen les malalties cròniques com ara l'artritis reumatoide,

la gota o la més corrent en els nostres dies: la diabetis.

Segons l'especialista en podologia de l'Hospital Quirón Málaga, la Dra. Cristina Martínez, la diabetis és una de les malalties que més repercuteix en el peu durant l'edat adulta i que precisa d'una cura periòdica.

La diabetis està caracteritzada per l'augment de la glucosa a la sang i produeix una alteració de la circulació sanguínia perifèrica que es produeix a nivell dels peus.

Por això, en el cas de ser diabètic és necessari prevenir qualsevol tipus de complicació. En aquest cas, per fer-ne el seguiment, la unitat de podologia del centre hospitalari duu a terme una exploració exhaustiva de la sensibilitat i de la vascularització i estudia els punts de més pressió mitjançant sistemes informàtics per tal que, d'aquesta manera, es pugui procedir amb les accions preventives i els tractaments més oportuns segons el que correspongui a cada cas.

## El calçat

¿Influeix el calçat en els problemes de peu i turmell? Quan es valora en la consulta un pacient amb un problema de peu o de turmell, primer se n'explora la marxa, se li toquen els peus i es comprova si hi ha deformitats i dolor associat. Però no oblidem que caminem descalços i la interacció peu-calçat pot portar problemes o solucions a un peu adolorit.

Les deformitats en els peus (*hallus valgus*, martells, garres) tenen un component hereditari, però la influència negativa d'un calçat amb excés de taló s'ha considerat clàssicament com un agreu-

jant en les dones. Des d'un punt de vista biomecànic, els estudis mèdics consideren un taló alt el que superi els 7,5 centímetres.

L'augment de l'altura del taló incrementa la càrrega i la pressió sobre la regió anterior del peu i, sovint propicia l'aparició del dolor (metatarsàlgia). És molt possible que la combinació d'un taló alt amb una caixa anterior (forma) estreta i punxeguda sigui la pitjor combinació per afavorir l'aparició o l'augment d'un *hallux valgus* i d'una metatarsàlgia.

Les sabates amb plataforma són una mica més benèvols amb l'avantpeu. Mentre que els calçats plans i amb sola flonja (com les xanquetes) poden provocar un excés de balanceig del taló i afavorir una fascitis plantar.

Los calçats amb sola de balancí, per inèrcia, faciliten el bot de sortida del peu i rebaixen el treball del turmell i del dit gros del peu, que el cal del pacient amb *hallux rigid* o amb artrosi de turmell n'apreciaran els efectes beneficiosos. 📌

## La Mútua ofereix

- Total llibertat d'elecció de centre i especialista.
- La Mútua compensa el 40% de les plantilles i des del 60% de les intervencions quirúrgiques.
- Els mutualistes poden gaudir de descomptes en els nostres Centres i Especialistes Concertats, permanentment actualitzats a la web [www.mutuaassociacio.com](http://www.mutuaassociacio.com).

Per a més informació poseu-vos en contacte amb nosaltres a través de:

[mutua@mutuaassociacio.com](mailto:mutua@mutuaassociacio.com)

Tel. 93 418 81 70

[www.mutuaassociacio.com](http://www.mutuaassociacio.com) 📌