

Pēdu problēmu izplatība un to korekcijas iespējas

Marija Avota¹, Linda Brīdiņa², Ginta Rinkuna², Andrejs Avots³

¹ Rīgas Stradiņa universitāte, Aroda un vides medicīnas katedra, Latvija

² Rīgas Stradiņa universitāte, Medicīnas fakultāte, Latvija

³ SIA Ģimenes podometrijas centrs, Latvija

Ievads. Pēda ir svarīga balsta un kustību aparāta sastāvdaļa, kurai ir jāiztur liela slodze, arī pārslodze, kas var kļūt par pēdas deformācijas cēloni. Izmaiņas, kas notiek pēdas locītavās, vēlāk var skart arī ceļa locītavu un radīt izmaiņas mugurkaula jostas daļā. Viens no efektīvākajiem un ātrākajiem veidiem, kā izmeklēt pēdu, noteikt spiediena sadali uz pēdas virsmu, kas palīdzētu laikus diagnosticēt potenciālas problēmas un veikt korekciju, ir podometrija.

Darba mērķis. Noskaidrot pēdu stāvokli, novērtēt pēdas izmaiņas, deformācijas cēloņus ar podometrijas palīdzību un veikt korekcijas.

Materiāls un metodes. Pētījums tika veikts 2013. gadā Ģimenes podometrijas centrā laika posmā no septembra līdz novembrim. Šī pētījuma datu analīzē tika iekļauti 60 respondenti vecumā no 18 līdz 76 gadiem. Kā pētījuma instruments tika izmantota standartizēta anketa. Pēdas stāvokļa izvērtēšanai tika izmantota datorizēta podometrijas sistēma *Pod Professional* pēdu patoloģijas diagnosticēšanai un individuālo ortopēdisko zolišu izvēlei. Pētnieciskā darba dati apstrādāti ar *SPSS* un *Excel* datorprogrammu. Izmantota aprakstošā statistika.

Rezultāti. Apkopotie dati liecina par pēdu problēmām, kas raksturīgas galvenokārt sievietēm, un iegūtie dati atbilst literatūrā minētajam. Konstatēts, ka visiem 60 (100%) aptaujātajiem respondentiem ir pēdas šķērsvelves saplacināšanās, 95% – nenoslogota gareniskā velve, 53% – kājas garuma asimetrija līdz 1 cm. Salīdzinot subjektīvās sūdzības un iegūtos podometrijas datus, konstatēts, ka 29% respondentu minēja pirkstu deformāciju, “kauliņu” parādīšanos. Arī ādas sabiezējumus uz pēdām zem II, III, IV pirksta konstatēja 20% respondentu. Visas šīs problēmas ir raksturīgas šķērsvelves plakanajai pēdai. Tas ļauj secināt, ka respondentu norādītās subjektīvās sūdzības atbilst podometrijā konstatētajiem rezultātiem. Lai novērtētu pēdu problēmu korekciju ar programmas ieteiktiem supinatoriem, respondentiem tika veikta atkārtota podometrija ar supinatoriem. Salīdzināšanas rezultātā konstatētas izteiktas izmaiņas slodzes sadalījumā – precīzi izvēlēti supinatori efektīvi pārdala slodzi, mazinot šķērsvelves saplacināšanos vidēji par 25%, kā arī izlīdzina kājas garuma asimetriju līdz 1 cm.

Secinājumi. Pētījumā iegūtie dati atspoguļo reālo situāciju ar pēdu problēmām. Noskaidrots, ka nevienam pētījumā iesaistītajam respondentam, kam līdz ar anketēšanu veikta podometrija, nav veselu pēdu, raksturīgākā problēma ir šķērsvelves saplacināšanās ar nenoslogotu garenisko velvi. Salīdzinošās podometrijas rezultātā konstatēts, ka pareizi izvēlēti supinatori efektīvi un ātri pārdala slodzi, mazinot šķērsvelves saplacināšanās pazīmes.