

Plochá noha

Plochá noha je najčastejšou deformitou nôh. Stretávame sa s ňou najmä v detskom veku, i keď nie je výnimkou ani u dospelaj populácie. Príčiny sú rôzne, v detskom veku prevažne chabosť väziva, v menšej mierne vrodené chyby chodidla, neuromuskulárne ochorenia (detská mozgová obrna), ochorenia svalov atď.

V dospelom veku má časť pacientov plochú nohu pretrvávajúcu z detského veku, resp. ide o vývoj plochonožia na zdravej nohe najmä preťažovaním chodidiel dlhodobým stáťím a nevhodnou obuvou. K plochej nohe v tomto veku prispieva nadmerná hmotnosť, tehotenstvo, zápalové reumatické ochorenia, poúrazové stavy, ako aj cievna nedostatočnosť.

Na zdravej nohe rozoznávame dva oblúky – klenby, pozdĺžna klenba a priečna klenba. Pri poklese pozdĺžnej klenby hovoríme o pozdĺžne plochej nohe, pri poklese priečnej klenby o priečne plochej nohe. Priečne plochá noha je zrejma najmä v dospelom veku a jej príčinou je najčastejšie nevhodná obuv (obuv s vyšším podpätkom a úzkou špicou). V menšej mierne sa s touto deformitou stretávame aj u detí a dospievajúcich, kde sú zrejme dedičné vplyvy. Priečne plochá noha sa často spája s deformitami palcov, najmä veľkého, kde vzniká vybočenie smerom von – tzv. hallux valgus, ako aj menších prstov, kde vzniká kladivkovitá deformita.

Plochá noha u detí

U malých detí je klenba vytvorená od narodenia, avšak prekrytá tukovým vankúšikom. Klenba sa postupne demaskuje a je zreteľná okolo 2. – 3. roku života. Chýbanie vyklenutia v tomto veku hodnotíme ako plochú nohu, často sa spája s vybočením pät smerom von, často aj kolienok.

Plochá noha v tomto období je väčšinou asymptomatická. Zriedkavo sa deti sťažujú na bolesti nožičiek, predkolení, častejšie sa pýtajú na ruky. V ťažších prípadoch sa môžu vyhýbať chôdzi. V dospelom veku sú bolesti chodidiel časté, spájajú sa s bolesťou predkolení, kŕčmi lýtok, bolesťami kolien, bedrových kĺbov ako aj chrčtice.

Stratégia liečby závisí od etiológie, veku, stupňa deformity ako aj ťažkostí pacienta.

V detskom veku (okrem prípadov vrodeného plochonožia) od liečby očakávame korekcii deformity.

Podľa stupňa deformity používame ortopedické vložky sériové, resp. zhotovené na mieru podľa odtlačku a obkresu chodidla pacienta, v ťažších prípadoch ortopedickú obuv. Cvičenie je vhodným doplnkom liečby plochonožia v každom veku (www.snop.sk a LTV – liečebný telocvik pri plochonoží).

Operačná liečba pozdĺžne plochej nohy v detskom veku sa indikuje zriedkavo, zväčša pri bolestivom vrodenom plochonoží, resp. u neuromuskulárnych združených deformít chodiel s cieľom umožniť plantigrádný nášlap a efektívnejšie zaobutie nohy.

Plochá noha u dospelaj populácie

U dospelých pacientov nie je spravidla korekcia plochonožia pomocou ortopedických vložiek a ortopedickej obuvi možná. Od liečby očakávame podopretie klenby so zabránením zhoršeniu deformity, odľahčenie bolestivých miest a uľahčenie chôdze ako aj kozmetické krytie deformity. Na vyrovnávanie deformovaných prstov používame odľahovače veľkých palcov, resp. na menšie kladivkové prsty bandáž tvaru pečatného prsteňa.

Do obuvi sa vkladajú pomôcky na báze silikónu, ktoré vybočené prsty oddeľujú, napr. silikónový separátor na halluxy, alebo kryjú prominujúce kostné časti, napr. výrastok na deformovanom palcovom kĺbe.

V dospelom veku je indikáciou na operáciu pozdĺžne plochej nohy bolestivá deformita, ktorá sa nedá ovplyvniť ortopedickými pomôckami. Častejšie je operovaná priečne plochá noha a jej dôsledky – metatarsalgia, hallux valgus a digiti hamati (www.snop.sk – operačné oddelenie, JZS).

V prevencii je dôležité správne zaobutie, t.j. u detí nadčlenková obuv s pevnou pätou a profiláciou pozdĺžnej klenby. U dospelých, prevažne žien, obuv na podpätku do 3 cm, vpredu dostatočne priestraná nad prstami ako aj do šírky, v optimálnom prípade s profiláciou pozdĺžnej a priečnej klenby ako aj antistresovou úpravou. Nemenej dôležité je cvičenie svalstva nohy, prípadne aj s použitím relaxačných podložiek.

Cieľom v detskom veku je dosiahnuť vývoj zdravej nohy a v dospelosti zabrániť vzniku plochonožia, resp. zhoršeniu plochonožia ako aj vzniku sprievodných deformít prstov. Toto je možné jedine pri dodržiavaní rád lekára – ortopéda o režimových opatreniach, vhodnej obuvi, správnom nosení ortopedických pomôcok ako aj cvičení.

MUDr. Jaroslav Olexík, ŠNOP, n.o.