



Začala vás z ničoho nič trápiť päta? Najčastejšie za to môže plochá noha, ale za bolesťou sa môže ukrývať aj borelióza či nádor mozgu.

**S**návštevou lekára neotáľajte. Bolesť päty naznačuje problém, ktorý sám od seba neustane. Barboru dlhé roky trápil vbočený palec na pravej nohe. Vedela, že je dôsledkom spadnutej klenby, a keď bolo najhoršie, pomáhala si ortopedickými vložkami do topánok. „S vychádzajúcim slniečkom som totiž odložila pohodlné čižmy a konečne som si obula topánky na podpätku.“ Barbarina radosť netrvala dlho. V niektoré dni takmer plakala od bolesti, kým prišla domov. To však nebolo všetko. Čoraz častejšie ju trápila bolesť päty. „Myslela som, že ako prišla, tak aj odíde, ale nestalo sa tak. Po jednej dlhšej túre som musela navštíviť lekára,“ zdôveruje sa učiteľka.

#### TRÁPI AJ DETI

Bolesť päty nie je len výsadou dospelých. „Problémy sa vyskytujú aj v detskom veku. Najmä pri prudkom raste. Ak nejde o plochú nohu a ani röntgen a laboratórne odbery neodhalia príčinu, označíme ju ako rastovú bolesť. Okolo desiateho roka je jednou z príčin bolesti päty prestavba určitého úseku kosti, aseptická nekróza hrbolu pätej kosti. Dochádza k rýchlemu odumieraniu starej kosti a vytváraniu

novej, čo sprevádzajú bolesti a zdurenie v danej oblasti. Trvá to pol roka až rok. Bolesť väčšinou prejde bez následkov, len niekedy ostane na pätej kosti zdurenie, ktoré odiera pätu,“ vysvetľuje MUDr. Miloslav Smetana, primár operačného oddelenia špecializovanej nemocnice pre ortopedickú protetiku v Bratislave.

Vyššiemu veku zase prináleží bolesť päty vyvolaná opotrebovaním kĺbov, artrózou. Nezriedka ju má na svedomí aj zlomenina nohy, pri ktorej sa poruší statika, prípadne zápal Achillovej šľachy, dna, diabetická noha, osteoporóza či neuropatia. Neplechu narobí aj nesprávna obuv a kilá navyše. „Ďalšou príčinou môže byť syndróm tarzálneho tunela. Medzi kostičkami, pätnou kosťou a kostami talu, je kanál, ktorým vedú cievy a nervy. Ak

Nerobte to, čo vás bolí. Ak vám doskok pri volejbale robí ťažkosti, nehrajte ho! Pomôcť môžu aj studené obklady, ktorým potlačíte zápalový proces. Ak je však príčinou bolesti nedokrvnenie, takéto obklady nie sú vhodné.



## NOVINKA



dôjde k jeho zúženiu a opuchu, potrápi vás bolesť päty. Zriedkavejšie sa môže vyskytnúť aj infekcia kosti, osteomyelitída," hovorí lekár.

## NENÁPADNÁ TRIESKA

Bolesť päty vám môže spôsobiť aj cudzie teleso zapichnuté do plochy päty. Nemusíte o ňom nušiť. Rovnako ako lekár. Po čase sa telo začne brániť a miesto vpichu bolieť a hnisať. „Mal som mladú pacientku, ktorá si doma na trávniku zapíchla do päty kus dreva. Magnetická rezonancia ho neukázala a po roku a pol hnisania jej pomohla až operácia, počas ktorej sme triesku z nohy vybrali," prezrádza ortopéd.

Najčastejšou príčinou bolesti päty je chronický zápal väzu na spodine nohy, ktorý spája pätovú kosť s kĺbmi prstov nohy. Vyskytuje sa často pri priečnom alebo pozdĺžnom plochonoží. Nadmerné zaťažovanie spôsobuje drobné trhlinky väzu. Keď sa trhlinka zapáli, dostaví sa bolesť v oblasti päty a klenby.

Bolesť je intenzívnejšia ráno, pretože lýtkový sval ešte nemal šancu sa natiahnuť. Počas dňa, keď sa uvoľňuje, povoľuje uzdu Achillovej šľachy aj väzu. Bolesť ustupuje.

Odborne sa volá plantárna fasciitída a potrápi vás, ak pracujete v stoji, máte nadváhu alebo nadmerne športujete. Príčinou môže byť aj chôdza naboso po tvrdom povrchu či nevhodná obuv. Dôsledkom dlhodobého preťažovania je ostroha pätnjej kosti. Spôsobuje ju ukladanie väzovatých solí do úponu väzu na pätnú kosť.

## CHCE TO TRPEZLIVOSŤ

Pred návštevou ortopéda si pripravte odpovede na otázky, či vás pätá bolí v pokoji alebo pri zaťažení, či bolesť sprevádza opuch, čo bolesti predchádzalo. Mohol to byť úraz, cukrovka, neurologické ochorenie. Výrazné schudnutie môže poukazovať na nádorové ochorenie, zvýšená teplota na zápal. Po dôkladnej anamnéze si lekár vašu pätu pozrie a vyšetří pohmatom. Pošle vás na röntgen oboch chodidiel. „Je to párový orgán, ktorý porovnávame. Pri podozrení na patologický proces pacienta posielame na CT, prípadne na magnetickú rezonanciu. Niekedy robíme aj ultrazvuk a artériografiu, vyšetrenie ciev pomocou kontrastnej látky. Ak uvažujeme o zápale či o reumatickom alebo metabolickom ochorení, robíme aj laboratorné vyšetrenia krvi. Za bolesťou päty sa totiž môže skrývať aj borelióza, chlamydióza močových alebo dýchacích ciest i nádor mozgu," približuje MUDr. Smetana.

Barboru poslali aj na podologické vyšetrenie chodidiel. „Postavila som sa na špeciálnu podložku a na monitore sa zobrazili všetky moje problémové zóny – halux, spadnutá priečna klenba a veľké zaťaženie päty. Z ambulancie ortopéda som odchádzala s predpisom na podložky pod päty, vďaka ktorým už bolesť necítim. Pravda však je, že som si musela odpustiť dennodenné nosenie úzkych topánok na vysokom podpätku," zdôveruje sa.

LOKÁLNE KRÉMY?  
PSYCHOTERAPIA

Bolesť päty nerozchodíte. Liečba plantárnej fasciitídy si vyžaduje trpezlivosť. Predchádzať bolesti päty môžete kvalitnou obuvou, masírovaním a cvičením prstov na nohách, korekciou klenby a zlého postavenia prstov ortopedickými pomôckami. „Pri ostrohe pätnjej kosti pomáhajú gumové, gélové či silikónové podložky pod päty, ortopedické vložky s odľahčením. Zatažujú pätu len po obvode, nie v mieste, kde je ostroha a bolesť ustúpi. Nesnažíme sa o to, aby ostroha zmizla. Má ju veľa ľudí a nerobí im žiadne ťažkosti. Pacienta posielame na fyzikálnu terapiu – elektroliečbu, laserovú terapiu, magnetoterapiu a ultrazvuk. Keď nezaberú, predpisujeme protizápalovú röntgenoterapiu. Nízke dávky žiarenia potlačia zápal a pacient môže byť bez ťažkostí," hovorí lekár. Pomôcť môže aj liečba rázovou vlnou.

Medikamentózna liečba pozostáva z podávania nesteroidných antireumatík a analgetík. „Lokálne krémy sú skôr psychoterapia. V mieste úponu môžeme vpichnúť aj kortikoidový obštrek. Nerobíme to však radi, lebo po nesprávnej aplikácii hrozí pretrhnutie alebo zápal šľachy. Účinnou metódou je biologická liečba, keď pacientovi odoberieme vlastnú krv a po jej úprave ju vstrekuje späť na bolestivé miesto, v tomto prípade k ostrohe. Ak by ani to nezabralo, posledná možnosť je operácia. Prenikneme až k úponu, miesto vyčistíme a uvoľníme bolestivé časti plantárnej fascie. Robíme to však len výnimočne," vytráťva primár. ■

Jana KOLLÁROVÁ

Z výsledku podologického vyšetrenia Barbory vidieť, že väčšmi preťažovaná je pravá noha. Najvyšší bod preťažovania je na pravej päte, na obrázku vidno aj mierne spadnutú priečnu klenbu a zvýraznený halux.

