

AYAK SAĞLIĞI

Ayaklarımızda 26 kemik, 33 eklem, 100'den fazla bağ ve kas bulunur. Ayağın sağlıklı hareket etmesi ve vücut yükünü taşıyabilmesi için kemiklerin duruşu, birbirleriyle olan mesafeleri ve eklemlerin açıları çok önemlidir. Doğuştan olan şekil bozukluklarının yanı sıra sonradan edinilen bozukluklar da ayak sağlığını olumsuz etkileyebilir. Ayağımıza gerekli özeni göstermediğimizde çok önemli rahatsızlıklar ortaya çıkar. Yeni doğan bebeklerin sadece %5'inde ayak sorunları görülürken erişkinlerin %60'ında çeşitli ayak rahatsızlıkları bulunur. Hareketsizlik, aşırı kilo, ayak sağlığını önemsememek, ayağı sürekli zorlayan hareketler yapmak, uygun olmayan ayakkabı seçimi ve bazı hastalıklar ayak sağlığını olumsuz yönde etkiler. Sağlıklı bir ayak için, ayak bileğinden başlayarak parmaklara kadar tüm kemik ve yumuşak dokuların, eklem ve bağların oluşturduğu karmaşık yapının uyum içinde sorun-suzca çalışıyor olması gerekir. Ayaklar, yıllar geçtikçe yapısal olarak değişime uğrar, rahatsızlanır ve şekil bozukluğu meydana gelir. Ayaklardaki şekil bozuklukları ve rahatsızlıklar, ayak bileklerinden başlayarak, dizleri ve sonra tüm omurga sistemini etkiler, hatta baş ağrılarına dahi yol açabilir.

Ayak ağrıları, mantar, düztabanlık, parmak çıkıntıları, topuk dikenini, nasırlar, siğiller, tırnak batması ve ayak kokusu ayak sağlığımızı en sık etkileyen rahatsızlıklar arasında. Ayak tabanında, topukla parmaklar arasındaki zarın (plantar fasia), iltihaplanarak gerginleşmesi ve sertleşmesi çeşitli yakınmalara yol açar. Sürekli sert zeminlerde yürümek, ayağı uygun olmayan ayakkabıların giyilmesi, uzun süre ayakta kalmak, aşırı kilo ve gebelik bu rahatsızlığın altında yatan en önemli nedenler. Ayak kavisinin esnekliğini sağlayan bu zarın sertleşmesi sonucunda to-



puk altında önceleri hafif, daha sonra artan yanma ve batma tarzında ağrılar ortaya çıkar. Topuk üzerine basmak ya da ayak bileğinin geriye doğru hareket etmesi ağrıyı artırır. Bu rahatsızlık ilerlediğinde, zarın topuk kemiğine yapıştığı yerde sertleşme ve çıkıntı olur. Topuk dikenini olarak adlandırılan bu durum, topuk üzerine basıldığında şiddetli ağrıya yol açar. Topuk dikenini röntgen filmi çekilerek belirlenir. Bu rahatsızlığın tedavisinde özel tabanlıklar kullanılır. Çok az ameliyata gerek duyulur. "Aşil tendinit" denilen bir durum da topuk arkasında şiddetli ağrıya yol açar. Bu rahatsızlık, topuğun arka kısmında bulunan aşil tendonunun topuk kemiğine bağlandığı bölgedeki iltihaplanma sonucunda oluşur. Çok fazla koşan kişilerde ya da topuğun arka kısmına baskı yapan ayakkabıların giyilmesi, bu rahatsızlığa zemin hazırlar. Topuk arkasındaki baskı, derinin kalınlaşmasına, şiş ve kızarıklık bir hal almasına neden olabilir. Dokunmakla hassas ve sıcak hissedilen bu bölgede zamanla bir çıkıntı gelişebilir. Ayak üzerine basıldığında ve yürürken ağrıya yol açan bu durum ayakkabı giyildiğinde artar. Tedavi için ilk olarak ayağı zorlayıcı hareketlerden kaçınmak gerekir. Özel tabanlıkların kullanılması ve egzersiz programları, yakınmaları önemli ölçüde azaltan önlemler arasında sayılabilir. Ayak ağrılarında ve çeşitli eklem rahatsızlıklarına yol açan diğer bir durum da ayak kavisinin düzleşmesi sonucunda oluşan düztabanlıktır. Ayak kavisi, ayakların vücut yükünü taşımasını kolaylaştıran önemli bir özelliğidir. Ayak tabanındaki bazı bağlar bu kavisin açısını belirler. Bu bağlardaki gevşeme sonucunda ayak kavisi düzleşir ve düztabanlık meydana gelir. Bu kişiler, uzun süre yürüdüklerinde ya da ayakta kaldıklarında şiddetli ayak ve ayak bileği ağrısı görülür. Tedavisinde özel tabanlıklar kullanılır.

Nasır derinin kalınlaşmasıyla oluşur. Basınç ya da sürtünme olan yerlerde, vücut kendisini korumak için nasır oluşturur. Nasırlar, ayak tabanında, parmak üstlerinde ya da aralarında ve ayağın yanlarında görülür. Ayak yere temas ettiğinde vücut yükü aynı anda eşit olarak dağılmaz. Ayakta bulunan 26 kemikten bazıları darbeyi ilk olarak karşılarlar. Basınca ilk olarak ya da uzun süreli maruz kalan bölgelerde, vücut ağırlığına bağlı olarak cilt kalınlaşması, yani nasırlar oluşur. Ayağı küçük gelen ya da bol gelen ayakkabı kullanımı da nasır oluşumuna yol açar. Dar ve sivri uçlu ayakkabılar, parmak üzerindeki sürtünmeye bağlı olarak nasır oluşturur. Yüksek topuklu ve ince topuklu ayakkabılar, vücudun tüm ağırlığını ayağın ön kısmına yükleyerek, bu kısımlarda ve parmaklarda nasıra sebep olur. Ayak tabanının çökmesi, yani düztabanlık ya da *halluks valgus* gibi ayak şekli bozukluklarında da nasır oluşur. Nasırların alınması sadece yakınmaları geçici bir süreyle azaltır. Önemli olan, nasır oluşumuna yol açan etkenin ortadan kaldırılmasıdır. Nasır oluşumunu engellemek için rahat ayakkabı giyilmelidir. Ayağı tam oturan ayakkabılar nasır oluşumunu büyük ölçüde engeller. Hassas cilde sahip bayanlarda nasır daha kolay oluşacağı için, ince burunlu ya da topuklu ayakkabılardan kaçınmaları gerekir. Uygun ayak bakımı da nasır oluşumunu engeller. Düzenli olarak nemlendiriciyle ya da kremlerle yumuşatılması ayakları nasırdan korur.

Tırnak Batması tırnağın deriye doğru uzayıp batmasıyla oluşur ve çok sık görülen bir rahatsızlıktır. Tırnak batmasına yol açan nedenlerin başında yapısal etkenler geliyor. Tırnak kenarları kıvrık olan kişiler bu rahatsızlığa adaydır. Ayak tırnağı üzerine gelen baskılar ve zedelenmeler tırnak batmasına yol açabilir. Uzun mesafe koşmak, yanlış tırnak kesimi, sıkı ya da sivri burunlu ayakkabı giyilmesi de tırnak batmasına neden olan etkenler arasındadır. Tırnak batmasının en kısa sürede tedavi edilmezse cilt enfeksiyonlarına yol açabilir. Tırnak batması olan bölgedeki deri hassas, şiş ve kızarıksa enfeksiyon akla gelir. Oldukça ağrı veren bu durumun antibiyotiklerle tedavi edilmesi gerekir. Batık tırnağın çıkarılması ve uygun tırnak bakımı oldukça önemlidir. Tırnaklar düz kesilmeli ve uygun uzunlukta olmalıdır. Ayaklar, tırnakları kesmeden önce yıkanmalı ve ılık suda bekletilmelidir. Tırnak kesildikten sonra da mikrop öldürücü özel sıvıları tırnak kenarlarına sürmek faydalıdır. Uygun tırnak bakımının yanı sıra, tırnak batmasından korunmak için alınması gereken diğer önlemler de ayakları darbelerden korumak, rahat ve parmakları sıkıştırmayan ayakkabılar giymektir.

Uygun Ayakkabı Seçimi

- *Ayakkabı numaraları modelden modele ve kalıptan kalıba farklılık gösterebileceği için mutlaka deneyerek alın.*
- *Ayakkabıları, günün sonunda yani ayaklarınızın en büyük olduğu zaman deneyin.*
- *Ayakkabıları her iki ayağınıza giyerek deneyin. Bir ayağınız diğerinden büyük olabilir. Büyük ayağınızın numarasına göre ayakkabı alın.*
- *Ayağınızın biçimine en uygun ayakkabıyı seçin. Ayağınız taraklı, yani genişse sivri burunlu ayakkabıları değil, yanları geniş ayakkabıları tercih edin.*
- *Ayakkabıyı ayaktaiken deneyin ve parmaklarınızın rahat ettiğinden emin olun. Başparmağınızın ucu ayakkabının ön kısmıyla temas etmemelidir.*
- *Ayakkabının yanlarının, ayağınızın en geniş kısmını, yani tarak kısmını sıkmadığından emin olun.*
- *Ayakkabıların ayağınıza tam oturduğundan ve uygun olduğundan emin olmak için ayakkabılarınızla yürüyün.*
- *Ayakkabınızı kullanacağınız çoraplarla deneyin.*
- *Ayağınıza bol gelen ayakkabıları almayın. Arka kısmına işaret parmağınızın rahatlıkla girmesi ayakkabının bol olduğunu gösterir.*

Ayak Kokusu toplumda en sık görülen ayak rahatsızlıklarından biridir ve pek çok nedene bağlı olarak ortaya çıkabilir. Ayaklarımızda sürekli çalışan 250.000'den fazla ter bezi vardır. Bu ter bezlerinden çıkan salgılar bakteriler için oldukça uygun bir yaşam ortamı yaratır. Terle birleşen bakteriler, kapalı bir ortamda zamanla kötü kokular oluşmasına yol açar. Bazı hastalıklar da ayak kokusuna yol açabilir. Örneğin, tiroit bezi ve şeker hastalarında, aşırı terleme nedeniyle kötü ayak kokusu oluşabilir. Ancak, ayak kokusunun en önemli nedeni ayak hijyenine dikkat etmemektir. Ayakların uzun süre yıkanmaması ya da yıkandıktan sonra iyi kurulanmayıp nemli bırakılması ayak kokusuna yol açar. Ayakların uzun süre kapalı kalması ve aynı ayakkabının uzun süre giyilmesi de ayak kokusunun altında yatan nedenlerdir. Gerçek deri olmayan, sentetik ya da lastik ayakkabılar, ayakların hava almasını engelleyerek aşırı terlemesine ve bakteri üremesine neden olur. Bunlar yalnız ayak kokusunu arttırmakla kalmaz, parmak aralarında pişiklere ve yaralara da yol açar. Gerçek deri olan ayakkabıların tercih edilmesi, aynı ayakkabının 2-3 günden fazla giyilmemesi, ayakların her gün yıkanması, çorapların sık değiştirilmesi, ayak kokusunu azaltacak önlemlerin başında gelir. Ayak terlemesini engellemek için son yıllarda iyontofer tedavisi uygulanmaktadır. Bu yöntemde, elektrotlar sayesinde ayaklara özel akım verilerek ter bezlerinin daha az çalışması sağlanmaktadır. Üç aylık iyontofer tedavisinin %90 oranında başarı sağladığı belirtilmektedir.



Halluks Valgus ayak başparmağının kökündeki eklem açısının bozulmasıyla başparmağın diğer parmaklara doğru dönmesine "halluks valgus" denilir. Bu durum, eklemde şekil bozukluğuna ve açılanma ilerledikçe şiddetli ağrıya yol açar. Şekil bozukluğu zamanla kalıcı eklem sertliğine neden olur. Eklem çıkıntısı üzerinde kalan deri kısmında kalınlaşma ve nasır oluşabilir. Başparmağın diğer parmaklara baskı yapması sonucunda diğer parmaklarda da nasır ya da tırnak batması oluşabilir.

Halluks valgus rahatsızlığının oluşumunda yapısal unsurlar rol oynasa da en önemli etkenin yanlış ayakkabı seçimi olduğu düşünülmektedir. İlerleme eğiliminde olan bu durumun tedavisindeki temel ilke, eklem üzerindeki baskıyı, özel düzenlenmiş silikon destekler kullanarak azaltmaktır. Uygun ayakkabı seçimi de tedavinin önemli bir parçası aynı zamanda. Destekleyici tedavilerin yeterli olmadığı durumlarda, ağrı ve hareket kısıtlılığı şikâyetlerini gidermek için ameliyat yapılması gerekir.



Ayaklarımız bir ömür boyunca vücudumuzun tüm yükünü taşır. Bizi taşıyan, istediğimiz yere gitmemizi sağlayan ayaklarımıza çoğu zaman gerekli özeni göstermeyiz. Ancak, sağlıklı bir hayat için sağlıklı ayaklara sahip olmak ön koşuldur. Bu nedenle ayaklarımızı etkileyen hastalıkları ve bunlardan korunmanın yollarını bilmek oldukça önemli.