

BATATURILE

Exista persoane predispuse la aparitia bataturilor dar sunt si multe alte cauze care le pot produce.

Cel mai frecvent pantofii sunt responsabili de aparitia BATATURILOR.

Incaltamintea, fie ea prea scurta, prea strimta sau prea rigida, care NU corespunde de fapt formei anatomo-functionale a PICIORULUI.. constituie, cu siguranta, factorii, ce in timp se acumuleaza si produc deformarea piciorului.

Astfel presiunile foarte importante pe care le suporta picioarele.. de fapt intreaga greutate a corpului, care in mod normal se distribuie relativ uniform pe intreaga suprafata a talpii va fi concentrata NUMAI in anumite zone, unde in timp se vor dezvolta bataturile.

Baturile sunt defapt o reactie fireasca a tesuturilor, la presiunile anormal de mari din anumite puncte ale piciorului.

In aceste zone straturile de piele se ingroasa iar tesuturile de sub ea devin mai dure si mai sensibile, mult mai dureroase decit restul talpii.

De aceea orice eforturi ati face, pentru a diminua sau scapa de bataturi, sunt inutile daca nu va ameliorati statica sau dinamica talpilor, adica trebuie sa readuceti talpile, picioarele la o forma cit mai normala.

In primul rind trebuie sa purtati pantofi adecvati.

Talpa pantofului NU trebuie sa fie rigida ci, mai degraba elastica.. in asa fel incit sa permita relaxarea piciorului, o miscarea de rulare a talpii in timpul mersului si atenuarea socurilor cu solul sau cu denivelarile acestuia.

Cea mai ergonomica talpa este aceea care respecta boltzile normale ale piciorului, adica are niste ridicaturi, ca niste talonete moi atit in dreptul boltii anterioare cit si pe lungimea boltii plantare.

Exista talonete preformate dar se pot executa talonete la comanda dupa schema de solicitare a talpii.

Aveti chiar posibilitatea de a va analiza talpile, cit de deformate sunt si in ce puncte aveti solicitari anormale apelind la un aparat ultramodern numit BARO-PODOMETRU.

In functie de harta talpii se pot realiza talonete individuale simple sau chiar cu puncte de presopunctura plantara.

Acestea NU numai ca relaxeaza piciorul dar se pare ca au efecte la distanta, asupra organelor care au corespondent neuronal in talpa.

Tocul pantofului joaca si el un rol important.

Trebuie sa fie cu o inaltime potrivita si sa ofere o stabilitate piciorului in mers sau la alergare.

Cel mai indicat, la femei, este o inaltime medie.. tocurile inalte avind, in timp, efecte devastatoare asupra structurii osteo-articulare a piciorului.

Aceleasi efecte le are si virful pantofului.

Daca acesta este prea ascutit, degetele se vor aduna si bolta anterioara a piciorului se va modifica.. bataturile NU vor intirzia sa apara.

Acei dintre voi, care din nefericire au aceasta problema, stiu ce inseamna durerile si inconfortul pe care-l provoaca mai ales dupa o zi obositoare, cu mult stat in picioare sau mers indelungat.

Am citeva sfaturi, usor de aplicat chiar de catre voi, pentru a mai scapa de neplacerile provocate de bataturi.

In fiecare seara, inainte de culcare, faceti o baie calda la picioare.. stergeti-le cu grija si puneti pe bataturi comprese cu suc de lamiie sau ulei de ricin.

Si ananasul proaspat, nu cel din conserve, pus pe bataturi si lasat peste noapte are efecte miraculoase.. caci in timp inmoaie si elimina bataturile.

O varianta ar mai fi cu frunze de praz puse la macerat in otzet pentru 24 de ore si apoi lasate pe bataturi pentru 7-8 ore.

Usturoiul, pe langa efectele benefice generale asupra organismului, datorita calitatilor sale antioxidante, este foarte bun SI pentru bataturi dar si pentru negi, Pete cutanate sau dermatoze atopice.

NU folositi forfecuta sau alte obiecte taioase pentru a va "scoate" bataturile.. riscati sa va taiati adinc, sa va infectati si sa ramineti cu o rana mai dureroasa decit batatura in sine si care nu se va vindeca chiar asa de usor.

Cel mai corect este sa apelati la consultul unui ortoped, care dupa o examinare atenta, o radiografie a piciorului si, mai nou, o PODOGRAMA PLANTARA, va va spune cit de deformat este piciorul si ce este de facut ca sa scapati de bataturi.

Un cosmetician bun va mai poate scadea din suferinti.. dar nici un efort nu va fi cu succes daca nu veti folosi o incaltaminte corecta care sa nu solicite inutil piciorul vostru.