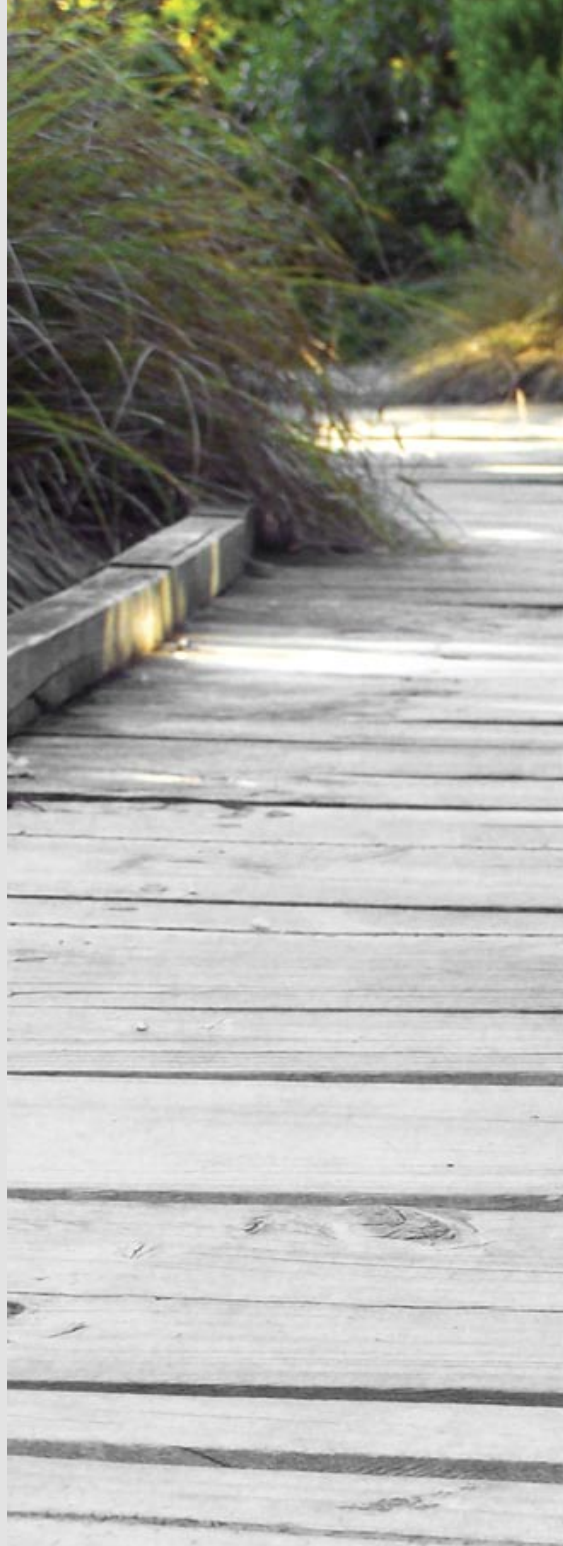




למה יש 'בעלי תפילה' וחזנים שיכולים לעמוד על הרגליים בתפילות הימים הנוראים והחגים במשך זמן רב מאוד, בלא לחוש כאבים? ■ מה עושים אם הפסיעה בימין או בשמאל לא נוחה ואפילו מכאיבה? ■ איך משוטטים בין חנויות ומשווים מחירים אם כפות הרגליים מציקות? ■ האם יש פתרון להדחת כלים שנקטעת במנוחה על שרפרף, כי הרגליים כואבות? ■ שתהיה לנו שנה טובה, שנתחיל אותה ברגל ימין, ושתהיה פסיעה ללא כאבים ■ ירוזן

ברגל



מי שלא מכיר - לא מבין, ומי שמבין, מייחל מהר לפתרון...

אומרים, שמצב רוח טוב מתחיל מהרגליים. ובאמת, איך אפשר ללמד תלמידים, לכבד את הרצפות, לבשל ארוחת צהרים, לצאת לקניות, לטייל עם הילדים ולשמור על מצב רוח טוב כשהרגליים מציקות כל כך? בגד לא נוח הוא מטריד ומרגיז, תיק כבד הוא מכביד ומכופף את הגו, אבל עם כאבי רגליים - אי אפשר לתפקד! ומה עם תפילות שמונה עשרה המרוממות של הימים הנוראים, בהם מטרידות הרגליים הדואבות ולא נותנות לנפש להמריא לפסגות? מעניין, ישנם אנשים שמסוגלים ללכת שעות ארוכות ללא כאבים, בעוד שאחרים כבר לאחר מרחק הליכה קטן מחפשים ספסל

לנוח עליו, ולא דווקא בגיל שבעים פלוס. דניאל וייס, פודיאטור - מומחה לכף הרגל - על גורמים לכאבי רגליים ועל טיפולים שונים לפתרון הבעיות. הוא מתחיל דווקא מהצד החיובי - "זה לא נכון שכל אחד חייב מדרס. ממש לא. אולם מי שזקוק לו - יתקשה מאד לחיות בלעדיו מתוך איכות חיים גבוהה".

מתי יש צורך לפנות אל מומחה לכף רגל?

ישנם מקרים המשמשים כנורה אדומה המאותתת שחשוב לפנות לברור העניין:

שחיקה מוגברת של נעליים עשויה להצביע על בעיה. יצא לכם לשמוע פעם אמהות שמתלוננות על הילד השובב שזקוק כל שלושה חודשים לנעליים חדשות? יתכן והילד התמים אינו אשם כלל. זוהי צורת כף רגלו הגורמת לשחיקה המוגברת, ובהתאמת מדרס תיפתרנה שתי הבעיות: חוסר הנוחות של הילד והבעיה הכלכלית של ההורים.

מכירים את ה'שלימזל' שנופל על כל צעד ושעל ללא סיבה מסוימת? לא בטוח שהוא רחפן או שובב. יתכן מאד שבדיקה תגלה שצורת ההליכה שלו יוצרת את רצף הנפילות הבלתי מוסבר. צורת הליכה קלוקלת בעקר אצל ילדים, מצריכה אף היא בדיקה.

גם כאשר מופיעים כאבים בכפות הרגליים, בברכיים או באזור הגב התחתון, מומלץ לצאת לדרך ולברר את הסיבה לכאבים.

כל האפשרויות שפרטנו מובילות למסקנה אחת: מומלץ ואפילו חובה לפנות למומחה

ימינו

המטופל סובל מחוסר בשר תחת עצמות המפרק - החלק המכונה בלשון העם "כריות כף הרגל".

ההבדל בא לידי ביטוי כמוון בחומרים ממנו עשוי המדרס. מטבע הדברים, המדרסים הרכים נעשים מחומרים רכים המתבלים במהירות שהיא יחסית גבוהה. גם צורת לקיחת המידות שונה היא בין סוגי המדרסים.

מדרס רך שמרפד את כף הרגל מתחיל להתבלות מהפסיעה הראשונה ולכן עם הזמן יקבל את צורת כף הרגל ולא ימלא יותר את התפקיד שיועד לו. המדרס הקשיח, לעומת זאת, מחזיק זמן רב יותר וזוכה לאריכות ימים ביחס לרעהו הרך. המדרס הקשיח עשוי בדרך כלל מחומרים כמו פלסטיק ועוד שהם דקים וקשיחים. לפעמים משלבים את שני הסוגים - המדרס הקשיח משמש כבסיס ועליו יוצמד הריפוד. כך מקבלים את

"המדרסים הקשיחים מכונים ביומכניים ומטרתם לתת תמיכה ויציבות לכף הרגל. תפקיד משמעותי נוסף שלהם הוא פיזור עומסים והסרת לחצים מנקודות מסוימות בכף הרגל. הסוג השני - המדרסים הרכים מכונים אקומודטיביים מטרתם לרפד את מקום מדרך כף הרגל. לאחר שיש אבחנה והתייחסות למבנה כף הרגל, למשקל המטופל, ולפעילות בה הוא מרבה לעסוק - ניתן להחליט איזה סוג מדרס הוא המתאים ביותר עבורו. המדרס השכיח ביותר הוא המדרס הקשיח, שיתאים במקרים של עור קשה שנוצר מלחץ, פצעים של חולי סוכרת או חולים כרוניים, או פצעים הנוצרים כתוצאה משפשוף יתר באזור מסוים של כף הרגל, וכן יועיל במקרים של כאבי גב תחתון וברכיים.

במדרסים רכים תשתמש בעיקר אוכלוסייה צעירה מאד או מבוגרת, במקרים של עיוותים קשים בכף הרגל או כאשר

לכף רגל כדי לאתר את המוקש ולסלקו מדרכו של הילד ואו המבוגר. המומחה יערוך בדיקה הנקרא "בדיקה ביומכנית" המתבססת על תורת התנועה. באמצעות הבדיקה יאספו נתונים כמו מבנה הרגל, צורת הנעת המפרקים זה את זה, צורת ההליכה מהי - האם עקב בצד אגודל, האם האדם פוסע פסיעות צרות או רחבות, האם לנבדק יש קשת גבוהה או קשת נמוכה מן הרגיל מה שמכונה "פלטפוס", האם יש קרסול משוחרר וכן הלאה.

מנוח לכף הרגל

לאחר שיש דיאגנוזה חד משמעית שהביאה בחשבון את כל הנתונים מגיעים סוף סוף, לנקודת הפתרון. אחד הפתרונות הרווחים ביותר הם התאמת מדרסים.

דניאל וייס מפרט על שתי משפחות של מדרסים, הרכים, וחבריהם - הקשיחים:

כיצד נבחר נעליים מתאימות

ולמה נקנה נעליים רק בשעות אחר צהריים

נעלי קרוקס: בארץ ישראל הנעל נהפכה לנעל יומיומית ולכן צריך להקפיד שכאשר הנעל נשחקת היא תוחלף בזמן כדי למנוע החלקות או עיוותים בצורת ההליכה.

על מה יש להקפיד בזמן רכישת הנעליים?

מומלץ לרכוש בשעות אחה"צ, כשהרגל נפוחה יותר מהבוקר. אז ודאי תתאים גם בבוקר וגם אחה"צ.

אורך - למדוד או לבקש להימדד על ידי מוכרת או מוכר מוסמך.

אורך - 0.5 ס"מ יותר מהבוהן הארוכה ביותר.

רוחב - לפי מידת הרוחב של האדם. לאפשר הנעת כל הבהונות - יש להקפיד על כך מאוד!

אם ישנם מדרסים - למדוד בחנות יחד עם המדרסים.

תמיד למדוד את שתי הנעליים מאותו הזוג.

עליונית: חלקו העליון של הנעל צריך שיהיה עשוי מחומרים טבעיים. כגון עור.

בטנה: שתהא חלקה ללא גבשושיות וחלקה ככל האפשר.

חיזוק: שרוך, סקוטצ', אבזם וכדו' מומלצים כדי להחזיק את כף הרגל בתוך הנעל. נעליים ללא חיזוקים חייבים להיות צרים או קצרים ומתהדקים לרגל יתר על המידה.

נעלי עקב: נעלי עקב מעל 4 ס"מ מוציאות את האיזון מבינת פיזור עומסים בכף הרגל ומפעילה משקל אדיר על כריות כף הרגל (ראשי המיטטרסלים).

נעלים צרות: מעוותות את המנח של הבהונות (אצבעות כפות הרגליים), דהיינו: כף הרגל מקבלת את צורת הנעל דבר הגורם ליבלות, הן מתחת לכף הרגל וכן על המפרקים הקטנים בצד העליון של כף הרגל, וכן לבוהן נטויה (Hallux Valgus)

נעלי פלאטפורמה: נעליים מסוג זה הרגל גוררת מסה מיותרת. בסין נעליים אלו הוצאו מחוץ לחוק בזמן נהיגה היות והרגל נמצאת במרחק מהדושות.

עקב: נושא את רוב משקלו של האדם. למרבה הצער, גובה העקב לרוב נקבע על פי צו האופנה ולא לפי צרכי כפות רגלינו. העקב הרצוי ביותר צריך שיהיה בבסיסו רחב ולא גבוה יותר מ-4 ס"מ.

גפה: חובקת את הקרסול מצידה ומאחוריה, מונעת תנועת יתר של העקב בנעל. מעל הכל, מייצב או מסייע לייצב את העקב בזמן שהנעל חוזרת ויורדת לקרקע. ככל שהגפה רכה יותר היא תומכת פחות.

סוליה: חלקו התחתון החיצוני של הנעל. יש להפקיד כי הינה ישרה ורק בחלקו הקדמי של אזור הבהונות ישנה נטייה קלה כלפי מעלה. יש לודא כי אינה 'נוטה ימין ושמאל'.





הליכה בצורה עקומה

ולא נכונה עלולה לגרום

להיווצרות של סדקים

קטנים בכף הרגל. זה קורה

בעיקר לאנשים שמצד אחד

אינם מקפידים על תזונה

נכונה ומצב שני עוסקים

בפעילות פיזית מרובה.

ומבטים מהסביבה. חולה סכרת שמפתח חוסר בשר מתחת לעצמות מפזרים את העומסים המוטלים על כף הרגל.

והרי קופות החולים מאשרות מדרס חדש בכל שנה, במה נדבה רוחם לתת למטופל יותר מהצורך?

וייס מסביר בזהירות כי תלוי מהי מידת המקצועיות של מייצר המדרסים.

תתפלאו לשמוע, אך אם תחליטו על הסבת מקצוע ותצרו מחר לפתוח חנות למדרסים ולייצר אותם בעצמכם - תוכלו לבצע זאת ללא בעיה ולא הכשרה מקצועית כלשהי: אין תווי תקן או פיקוח של משרד הבריאות על ייצור אביזרים אלו, התחום פרוץ ואיש הישר בעיניו יעשה. מסתבר, שמקומות בלתי מנוסים וחסרי ידע מקצועי מייצרים מדרסים כאלו אותם זקוקים לחדש כל שנה.

כמו שכאשר יש צורך בביקור אצל רופא שיניים לא נלך לכל אחד ונברר קודם את ההשכלה שלו ואת מידת ההצלחה ושביעות רצון הלקוחות - כך גם בענייני כף הרגל. זו לא בושה לשאול את מייצר המדרס מהי ההכשרה שלו, כמה זמן למד והיכן. זהו מידע שזכותו של כל לקוח לדעת, ומחובתו של המטפל לספק.

אנשי מקצוע אמיתיים עורכים בדרך כלל אבחון של כף הרגל ונוטלים אחריות גם על הטיפול - אנשי המקצוע הוכשרו לכך ובנוסף יש גם פיזיותרפיסטים שעורכים את הטיפול המשולב - אבחון פלור טיפול, שנותן את המענה לכף הרגל ונמצא במקום ללוות את המטופל ואת תהליך ההסתגלות שלו למדרס.

דניאל וייס משמש כחזן בימים הנוראים. הוא מספר כי קהל השומעים מתרעם על כי הוא מאריך יותר מידי וטוען כלפיו - לך אין כואבות הרגליים, אתה יכול להאריך בתפילת שמונה עשרה... הסנדלר לא הולך יחף אלא הוא מצויד במדרסים שמאפשרים לו לעמוד שעות ארוכות ללא כאבים.

"לעיתים רואים בהונות [אצבעות

רגליים] עקומים אצל תינוקות, כאשר אצבע אחת עולה על גבי השנייה. ככל שמטפלים בשלב מוקדם יותר ניתן לישר יותר בקלות. כיום מתאימים אביזרים מסיליקון אותם בונים באופן מותאם ואישי לתינוק, וכך פותרים את הבעיה לפני שהיא גדלה ומתעצמת".

כלל ברזל אותו מבהיר וייס: מדרס מתאימים לרגל ולא לנעל.

כאשר המדרסים נעשים נכון הם יכנסו לרוב הנעליים, כך שניתן יהיה לשלוף אותם ולהעבירם מנעל לנעל.

שברי הליכה

סיבה נוספת לכאבי רגליים הם מה שמכונה "שברי הליכה" או "שברי מאמץ".

הליכה בצורה עקומה ולא נכונה עלולה לגרום להיווצרות של סדקים קטנים בכף הרגל. זה קורה בעיקר לאנשים שמצד אחד אינם מקפידים על תזונה נכונה ומצב שני עוסקים בפעילות פיזית מרובה. הסדקים גורמים לכאבים עזים ביותר המשתקים את הפעילות ומאלצים את הסובל מהם לשכב במנוחה מוחלטת. "המנוחה כוללת שני דברים", מבהיר וייס. "ראשית, להרים פיזית את הרגליים ולהימנע מפעילות גופנית, ושנית - להקפיד על הליכה עם נעל שמתאימה לסוג כף הרגל ושימוש במדרסים במידת הצורך".

חצי פתרון הוא למקד את הבעיה ולגלות מניין היא נובעת, ולתת אחר כך טיפול מתאים

מידע לחולים בסיכון גבוה

חולי סוכרת, כלי-דם, דיאליזה עשויים לאבד את התחושה בכפות רגליהם ולכן כאשר קונים נעליים פתוחות או מחוררות יכולים להיכנס גופים זרים אשר יגרמו לפצעים ואף לנמקים. לכן עליהם להיוועץ תמיד לפני כל רכישת נעל, מכל סוג שהוא.

מה שנראה נוח, אופנתי או רחב לא תמיד נכון לאותו אדם.



שמירה על הגיינה וטיפוח כפות הרגליים המלצות

1. רחיצת רגליים - פעם ביום (לפחות...)
- עם סבון ומים פושרים
2. ניגוב יסודי בין הבהונות.
3. להשתמש אך ורק במגבת אישית.
4. לנעול כפכפים/סנדלים במקלחות ובמקומות ציבוריים.
5. לשטוף את המקלחת בתום השימוש.
6. תכשירים: טלק/ספריי נגד פטרת.
7. החלפת גרביים כל יום.
8. העדפת גרביים מסיבים טבעיים - למושל: כותנה/צמר.
9. הנעלה מאווררת.
10. הימנעות מהנעלה עשויה חומרים סינתטיים (פלסטיק/גומי).

”אנשים חושבים שדווקא במקרים של פלטפוס יש צורך במדרסים”, אומר וייס, “אך למעשה גם במקרים הפוכים - של קשת גבוהה מידי יש צורך במדרס. גם במקרים בהם ישנם כאבי ברכיים - המפרק והקרוסול מתנועע ובעקבותיו מתנועעת כף הרגל ומכבידה על הברכיים ועל הגב התחתון”.

שיהיה הפתרון הטוב ביותר לבעיה.

למנוע בעיות מראש

כדי שלא להסתבך עם פטריות וזיהומים, חובה להקפיד על תחזוק נכון של כפות הרגליים. זוהי חובת השמירה על הגוף במסגרת “ונשמרתם”.

חשוב להקפיד על הגיינות כפות הרגליים, ללבוש גרביים נקיים בלבד ולהחליף מידי יום. כמו כן יש לשטוף רגליים בכל יום ולנגב מיד לאחר הרחצה. ולגבי הגרביים - עדיף ללבוש גרביים שעשויות מחומרים טבעיים, כמו כותנה וצמר שהם חומרים נושמים, ולהעדיף על פני גרביים העשויות מחומרים סינתטיים. כך גם בעניין הנעליים - תמיד עדיף לבחור נעליים שעשויות מחומרים טבעיים, עור ובו, ולא מחומרים סינתטיים המצויים היום בשוק לרוב.

צלם ושלה

ידעתם שיש קיצורי דרך בטיפול בבעיות רפואיות? דניאל וייס מספר כי ניתן לשלוח אליו תמונות דיגיטליות של כל בעיה בכף הרגל, ציפורן חודרנית, פצעים וכו', והפודיאטור יתן לכם אבחון וימליץ על דרך טיפול.

מה שהטכנולוגיה מסוגלת לעולל. ■

שמירת ותחזוק נכון של כפות הרגליים ישמור מפני הזעת יתר שעלולה להביא להיווצרות של פטריות.

הטיפול בפצעים כרוניים

לעיתים מתפתחים אצל אדם פצעים בכף הרגל, והם מסרבים להיעלם ולהרפא,

