**Haluksy, przekleństwo szpilek?**

**Na ich obecno**

**ść narzeka niemal 15% ludzi na świecie. Są bolesne, nieestetyczne i znacznie utrudniają dobór obuwia. Wstydzimy się ich i staramy się walczyć wszelkimi sposobami, ale i tak większość z nas będzie musiała się poddać zabiegowi chirurgicznemu. Haluksy – deformacja numer jeden w dzisiejszej ortopedii.**

Prawidłowa, medyczna ich nazwa to Paluch koślawy. Charakteryzuje się bocznym, względem osi środkowej ciała, odchyleniem największego palca stopy, w stronę pozostałych palców. Początkowo nie daje żadnych objawów, z czasem jednak pojawiają się ból, zaczerwienienie w okolicy stawu śródstopno – palcowego, aż w końcu trudności z chodzeniem i włożeniem stopy do buta.

W związku z tym, że haluksy to przypadłość głównie kobieca, w społeczeństwie panuje przekonanie, że jedynym winowajcą powstania tej deformacji są szpilki.

*- Nie jest tak do końca, na wystąpienie palucha koślawego ma wpływ kilka czynników. Po pierwsze - geny, jeśli w naszej rodzinie schorzenie to miało miejsce, możemy być pewni, że nieodpowiednio traktowana stopa odpowie nam haluksami. Po drugie – obuwie, niestety niewygodne, zbyt ciasne, o wąskim przodostopiu i zbyt wysokie buty mogą być kolejnym powodem tego schorzenia. Często jeden i drugi powód idą w parze, ale nie łączmy ich – samodzielnie także przyczyniają się do wystąpienia tej dolegliwości.* – wyjaśnia **Marek Czajkowski**, ekspert z serwisu [medmemo.pl](http://medmemo.pl)

Co ciekawe, dla większości pacjentów mniejszym problemem są dolegliwości fizyczne, bólowe, a zdecydowanie większym względy estetyczne. Niejednokrotnie zgłaszają się do lekarzy, ponieważ wstydzą się chodzić na basen, w lecie zakładać sandały, a nawet rezygnują z życia intymnego. W efekcie prowadzi to do częstego obniżenia nastroju, a nawet depresji.

Choć istnieje wiele pozaoperacyjnych metod leczenia tego schorzenia, nie przynoszą one większego rezultatu. Jedynym odczuwalnym ich skutkiem może być czasowe zmniejszenie bólu. Im wcześniej podjęta zostanie decyzja o usunięciu deformacji, tym większe szanse, że nie powróci. Większość pacjentów obawia się długotrwałej rekonwalescencji, gipsu i niemożności chodzenia przez kilka tygodni. Tak było kiedyś, w dzisiejszych czasach istnieje szereg sposobów postępowania, które pozwalają choremu wrócić do aktywności już po kilku dniach od zabiegu.

- *Rzeczywiście, dzisiejsza chirurgia ortopedyczna dysponuje narzędziami oraz metodami, które dają choremu możliwość powrotu do samodzielności oraz codziennych zajęć zaledwie po kilku dniach po operacji. Pacjent zaczyna chodzić już w drugiej dobie, na początku w specjalnym obuwiu pooperacyjnym, a później we własnym. Jedyne zastrzeżenie jest takie, aby było płaskie, szerokie i wygodne.* – tłumaczy **Marek Czajkowski**, ekspert z serwisu [medmemo.pl](http://medmemo.pl)

Najczęściej stosowane metody operacyjne opierają się na wstawieniu implantu. Nie jest on jednak sztucznym stawem, a jedynie płytką lub śrubą, które utrzymują nasz prawdziwy w odpowiedniej pozycji. Zabieg polega na przecięciu kości, ustawieniu jej w odpowiedni sposób i ustabilizowaniu za pomocą implantu. Tych zaś jest wiele, lekarze mają do wyboru biowchłanialne, tytanowe, nitynolowe. Różnią się wielkością i tworzywem, a dobierane są wg potrzeb, które określa w trakcie zabiegu chirurg ortopeda.

Mawia się, że haluksy to choroba przede wszystkim osób w średnim wieku i starszych. Jednak statysty ki z najnowszych badań pokazują, że do lekarzy zgłasza się coraz więcej pacjentów przed dwudziestym rokiem życia. W tych przypadkach głównym czynnikiem powodującym są geny, wady wrodzone stóp oraz inne ich deformacje, np. płaskostopie.

Wielu z nas nie myśli o tym schorzeniu, nie mając z nim bezpośrednio do czynienia, a jednak to właśnie działania prewencyjne są najlepszym czynnikiem hamującym rozwój Palucha koślawego. Co zatem robić? Nie nosić obuwia ściskającego palce, zwężającego się w ich stronę. Na ile to możliwe, ograniczyć chodzenie na wysokim obcasie. W wolnych chwilach chodzić na boso, zaś leżąc utrzymywać stopy w podwyższonej pozycji.

Haluksy to problem dziś bardzo powszechny, a jednak cały czas uznawany za tabu. Niepotrzebnie, bo przecież boryka się z nim co siódmy człowiek na świecie. Najważniejsze są działania profilaktyczne, a jeśli schorzenie i tak się pojawi – szybka wizyta u lekarza ortopedy. Oszczędzi nam to cierpień, zarówno tych fizycznych, jak i psychicznych.