

Et astumine oleks mõnusam

Jalapöia probleemidele pakuvad leevendust tallatoed.

Minu joogaõpetaja ei väsi kordamast, et inimese üks kõige raskemaid ülesandeid siin elus on seista kahel jalal. Kindlalt, sirgelt, pingevabalt. Sest mõelda vaid, kui väikesele pinnale peab kogu keha toetuma.

Tundub täiesti mõistetamatu, miks inimene evolutsiooni käigus nii raske positsiooni üldse võttis. Igatahes tuleb tal nüüd toime tulla ka käimise, jooksmise ja hüppamisega. Seega pole sugugi ükskõik, mis seisus on tema peamised töövahendid – jalad.

Kolm peamist muret põidadega

Peale raskete sünnipäraste ja trauma järgsete kõrvalekallete võib esile tulla kolme kõige sagedasemat jalapöia hälvet.

Hallux valgus ehk maakeeli jala-uki esiletungimine ehk põialigese deformatsioon. Põhjustajaks peetakse kitsaid jalanõusid, kõrgekantsalisi kingi, pärikkust ja traumasid. Ka on soodustavad tegurid kõrge vanus ja suur kehakaal.

Tohtrid oskavad füsioloogilise aspektist põhjustajana nimetada põigitist lampjalgsust ehk rist- või piki- võlvi lamendumist, sideaparaadi nõrkust. Muutustest annavad märku valu ja punetav kühm.

Metatarsalgia on muutus jalalabas, kus üks või mitu põialuude otsa muutuvad valulikuks. Kui põid on liigse rõhu all, võib välja areneda põia- või varbaliigese põletik. Põhjus jällegi liiga kitsa ninaga kingade kandmine, kuid ka suured füüsilised või loogikoormused – näiteks kõval pinnasel jooksmine. Vanemas eas võib metatarsalgia põhjustada rasvavahekihi õhenemine põia tallapinnal.

Lamppöid võib olla sünnipärane, aga välja kujunenud ka traumajärgselt. Lamppöidsed jalad väsivad kiiresti ning olematu põiavõlvi ja säärelihaste piirkonnas võivad esineda teravad valud. Põlve- ja puusaliigete ülekoormuse tõttu saavad oma mõjutuse omakorda luustiku- ning lihassüsteem, ka selgroog võib kõverduda.

Igale probleemile on lahendused, leevendusvõimalused ja võimlemishar-

jutusedki. Sestap on soovitatav igal juhul külastada ortopeedi, kes annab teile individuaalset nõu.

Jalanõudesse tallatoed

Firma Gadox tegeleb juba 15 aastat ortopeediliste abivahendite valmistamise ja müübiga. Gadox konsultandid Annika Kasak ja Tiina Pihlak kostavad kui ühest suust, et spetsiaalsete tallatude kandmine jalanõude sees muutub üha tavalisemaks.

Nende järele küsijad on aina nooremad inimesed. Selle üheks põhjuseks oskavad konsultandid nimetada linnastumise. Üha vähem käiakse paljajalu murul, mererannas. Toas paljajalu või sokkis patseerimine paraku tervistavat efekti ei anna.

Põiahäädad tegelikult väga vanust ei küsigi, sest lamppöidsust on ka lastel ning hüppeliigese deformatsiooni aitab põia muutustele kaasa.

Pihlak kordab paraku tõde, et iga-sugustest abivahenditest saab leevendust, aga muutust jalalabas need ole-matuks ei tee. Seega – nii nagu iga haiguse puhul, tuleb ka jalapöia muutusi varakult märgata. Abivahendid, mida Gadox pakub, on muljetavaldavad.

Tiina Pihlaku veendumuse kohaselt on mõtet spetsiaalsed tallatoed hankida juba enne, kui probleem muret teema hakkab. Näiteks siis, kui suguvõsas on pärilik kalduvus põia deformatsioonile. Tallatude ülesanne ja tänu-lik tegu on tõsta nn peloti ehk talle keskel asuva padjandiga jalavõlvi ning korri-geerida sellega põid käimiseks mugavasse asendisse.

Hoolitse jalgade eest

Valmistatakse täistaldu, pooltaldu ning eraldi ka pelotte. Tiina Pihlak soovib esmalt hankida täis- või pooltallad, sest nende sobivus mõõdetakse kaupluses välja jala järgi. Teistele jalanõudele võib osta juba ainult pelotid, mõõdistades täis- või pooltalla järgi õige kauguse kannast. Tallad kleebitakse jalanõu sisse, kuid neid on sealt lihtne ka teiselada.

Samuti on loodud spetsiaalne tugi nn kukekannuse ehk valuliku kannu puhuks.



KARIN KALJULÄTE

Gadox kauplustes müüakse ülilimugavaid jalanõusid.



Astumist kergendavaid tallatugesid kasutavad üha nooremad inimesed.

Kuigi probleemne võib olla ainult üks jalg, müüakse tallatugesid paari-kaupa. Konsultandid soovivad tun- givalt kanda tallatugesid mõlema kinga sees, sest nõnda muutub kehahoiak stabiilsemaks. Kui ühel jalal on mingi häda, kipub kogu keha võtma alatead- likult vale asendi, koormates üht või teist kehapoolt üle.

Kindlasti ei tohi deformeerunud jalga edasi traumeerida. Osta tuleb mu- gavad jalanõud. Loobuma peab eelkõi- ge kitsastest terava nina ja kõrge kont- sarga kingadest. Kuid mitte täielikult! Konsultandid lubavad armulikult kõr- geid kontsi kanda pidulikult juhul, kuid igapäevased jalanõud olgu ikka kuni 4- sentimeetrise kontsaga.

Kui suure varba liigese deformat- sioon on veel algstaadiumis, saab abi elastsest varvaste eraldajast. Kummi- kommi taoline padjake pannakse kas kodus päevaks või ööseks suure ja järg- mise varba vahele. Kui deformatsioon on juba liiga suur, võib aga selline abi- vahend teisi varbaid veelgi suurema nurga alla suruda.

Nüüdsest digitaalne tallauring

Suvest saati on Gadox ka spetsiaal- ne tallaurimise seade. Annika Kasak teab, et Saksamaal, kust seade ostetud, pannakse suurt rõhku jalatalla tervise- le. Eriti ohustatuks peetakse diabeedi-