**Twoim problemem są haluksy? Sprawdź, jak sobie z nimi radzić**

**Haluksy, nazywane również paluchem koślawym, to częsta deformacja stóp, której ryzyko wystąpienia rośnie wraz z wiekiem. Szacuje się, że może dotyczyć nawet 4 proc. populacji, przy czym najczęściej cierpią na nią kobiety[[1]](#footnote-1). Haluksy mogą rozwijać się w wyniku dziedziczenia genów, ale wpływ na to schorzenie ma również styl życia – przede wszystkim chodzenie w niedopasowanym obuwiu, nadwaga, nieprawidłowa dieta oraz przebyte wcześniej urazy. Leczenie haluksów nie jest skomplikowanym procesem, jednak mimo to chorzy często z niego rezygnują z obawy przed bólem, czy długą rekonwalescencją. Warto jednak się go podjąć, szczególnie w okresie wiosennym. Leczenie przywraca sprawność i komfort codziennego życia, a także pozwala cieszyć się estetycznym wyglądem stóp w letnim obuwiu.**

**Jak rozpoznać haluksy?**

Zauważenie tworzącego się haluksa nie jest trudne – łatwo dostrzec, że doszło do deformacji palucha i powstania choroby.W obrębie zmiany wywołanej haluksem często występują nawracające stany zapalne, obrzęk, zaczerwienienia i ocieplenie miejscowe skóry. Osoby dotknięte haluksami skarżą się również na trudności w chodzeniu i dokuczliwość podczas noszenia obuwia. Co więcej, zniekształcone stopy są dla wielu wstydliwym problemem, z powodu którego rezygnują z letnich sandałów lub czują się w nich niekomfortowo.

*– Najczęstszym objawem haluksów są różnego rodzaju zniekształcenia palucha, powstałe w wyniku sił koślawiących, które przewlekle oddziałują na staw śródstopno-paliczkowy. Powstawanie haluksów wiąże się również z nawracającym stanem zapalnym i bólem, który utrudnia chodzenie, zwłaszcza w obuwiu, dlatego pacjent powinien udać się na wizytę u lekarza ortopedy w celu potwierdzenia i zbadania stopy. Zleca się wtedy wykonanie rentgenu w pozycji stojącej, w projekcie AP oraz bocznej. Nie można z tym zwlekać, zwłaszcza jeśli pacjent długotrwale odczuwa ból palca lub całej stopy. Sprawna diagnoza i zastosowanie leczenia to szansa na szybki powrót do zdrowia* – **mówi dr Rafał Mikusek, ortopeda traumatolog, enel-med Warszawa Szpital Centrum.**

**Dobre obuwie to podstawa**

Za rozwój haluksów odpowiada przede wszystkim źle dobrane obuwie, gdyż niepoprawna amortyzacja stopy osłabia mięśnie stawów i śródstopia. Wiele kobiet nie wyobraża sobie dnia bez chodzenia w szpilkach, natomiast ten typ obuwia powoduje przesunięcie środka ciężkości na przód stopy, co sprzyja powstawaniu palucha koślawego. Z kolei płaskie buty z okrągłymi noskami, np. balerinki, mogą także przyczyniać się do ściśnięcia palców i przesunięcia palucha. Podobnie jest w przypadku tzw. japonek, które jeszcze niedawno uważano za buty zapobiegające haluksom. Okazuje się jednak, że chodząc w tym typie obuwia, zmuszamy palce u stóp do specyficznego podtrzymania buta, które nie ma na nie pozytywnego wpływu. Właściwie dobrane obuwie jest zatem kluczowe w profilaktyce haluksów i przy jego wyborze warto zwrócić uwagę na szerokość noska, materiał, z którego wykonane są buty oraz wysokość obcasa.

**Haluksy – leczenie**

Leczenie haluksów jest uzależnione od wielkości deformacji. Jedną z metod jest leczenie zachowawcze, w którym stosuje się aparaty korygujące, wkładki ortopedyczne albo obuwie specjalnie dobrane przez lekarza ortopedę. Natomiast w przypadku zaawansowanej choroby wskazane jest leczenie operacyjne. Przed przystąpieniem do zabiegu zaleca się wykonanie szeregu badań, które pozwolą na ocenę ryzyka przeprowadzenia operacji oraz pomogą w doborze odpowiedniej metody. Koniecznymi badaniami mogą okazać się morfologia krwi, poziom glukozy i elektrolitów, EKG.

*– Po operacji należy stosować się do wszystkich zaleceń lekarza. Zwolnienie lekarskie zazwyczaj trwa do kilku tygodni, a zdjęcia szwów można spodziewać się po miesiącu. Przez pierwszy tydzień chodzenie powinno się ograniczyć do minimum, aby rany mogły się prawidłowo wygoić. Należy całkowicie unikać kontaktu z wodą, ponieważ może to powodować infekcje. Inne możliwe powikłania to: obrzęk, sztywność palucha, uszkodzenie nerwów czuciowych zaopatrujących skórę, a nawet powrót do deformacji sprzed operacji* – **tłumaczy dr Rafał Mikusek.**

**Haluksy – gdzie leczyć?**

Operacja haluksów bardzo często jest jedynym rozwiązaniem, które pozwoli poradzić sobie z bolesnym i nieestetycznym problemem. Odwlekanie zabiegu stanowi duże niebezpieczeństwo, ponieważ deformacja palucha koślawego może ulec pogorszeniu i prowadzić do powstawania zmian zwyrodnieniowych. Jednym z miejsc, w których możliwe jest kompleksowe leczenie haluksów (w tym operacyjne) są placówki sieci enel-med, które zapewniają pacjentom opiekę doświadczonych ortopedów. Na konsultacje w sprawie operacji można umówić się za pomocą aplikacji mobilnej, poprzez system rezerwacji online lub infolinię.

1. https://www.mp.pl/pacjent/ortopedia/choroby-urazy/265154,haluksy [↑](#footnote-ref-1)