

osasuna >

Oinetako deformazioak



Oinaren arkua lehen hamar urtetan garatzen da. Oin laua eta kaboa dira oinaren deformazio ohikoenak

JABIER AGIRRE

Agindutakoa zor izaten omen da, eta irakurle batek egindako galderari erantzunez, gaur oinetan agertzen diren deformaziorik ohikoena jorratuko ditugu: oin laua edo plano, batetik; eta horren kontrako oin kaboa edo sakona, bestetik.

Zer da oin laua?

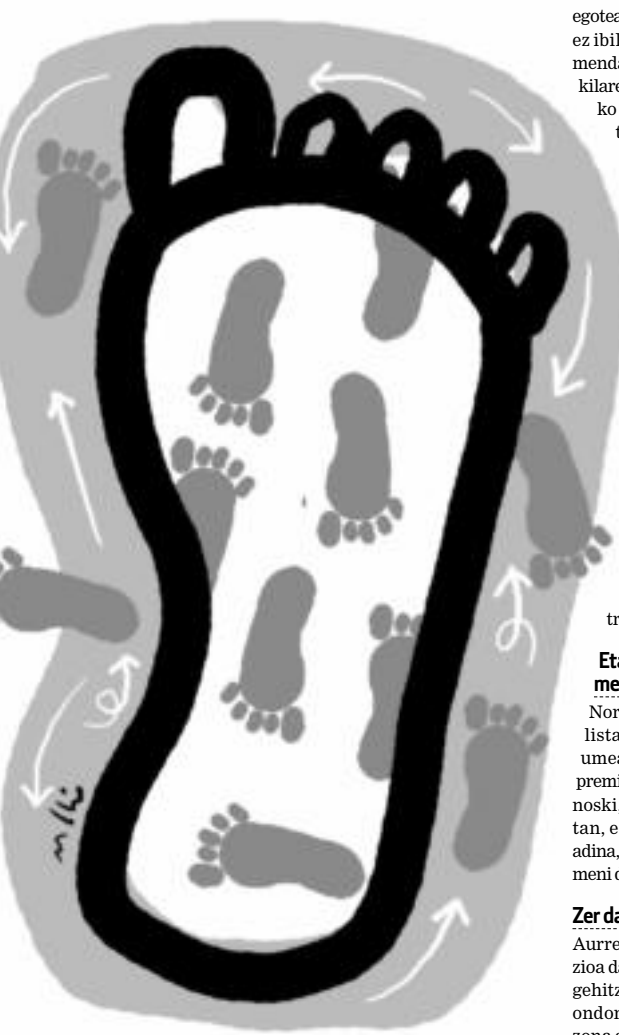
Baldintza normalean, oina ez da oin zola osoaren gainean jartzen, gora aldera altxatzen den barneko arku bat baitago oinaren erdialdean. Oin bularra edo oin gaina esaten zaio horri.

Zeintzuk dira oin lauaren arrazoiak?

Oinaren arkua bizitzaren lehen hamar urtetan garatzen da; bestela esanda, haur jaioberriak ez dauka, berez, horrelako arkurik. Lautik sei urtera bitarteko ume guztiek izaten dute normalizat jotzen den oin laua, haien oinek ez baitute pertsona helduen oinerranzko eboluziorik eduki, oraindik.

Adin horretatik aurrera ez bada go arkurik, umeak oin laua duela esaten da. Haurren kasuan oina laua izaten da: elastikoa eta malgua. Denborarekin deformazio zurrina bihurtuko da hori. Umeek, gainera, bi oinetan izaten dute arazoa. Badira oin lau zurrunak umeen artean ere, baina kasu horietan oinen hezurretako sortzetiko deformazioak izaten dira arrazoi nagusia. Dena den, kasu horiek ez dira aurrekoak bezain ohikoak.

Helduen oin laua —gaixotasun



hartua, ez sortzetikoa — oina osatzen duten egitura desberdinetako aldaketengatik gertatzen da: artiritis erreumatoideagatik, hezurriagatik, kolpeak eta hausturagatik edo umeen oin lauen eboluzioagatik. Horiek, gainera, bi oinetan eragin ditzakete arazoak.

Sarritan, oin lauarekin batera orpoaren lerrokatzea ez da normala izaten. Gehienetan kanporantz lekualdatzen da orpoa, zapaten takoa gehiago gastatzen da barruko aldetik.

Oin lauaren zeinu klinikoak

Umeen oin lauaxoak ez du minik ematen normalean. Jarduera fisikoa oso gogorra denean, zapata desgokiak erabili badira edo umeak gehiegizko pisua duenean baino ez da agertzen mina. Eta gurasoak minagatik baino gehiago zapatak gehiegi gastatzen dituelako konturatzeko dira arazoak.

Helduen oin laua, aldiz, mingarria izan ohi da, eta minaren intentsitatea deformazio mailaren eta arrazoiaren arabera izaten da.

Mina oina jartzean nabaritzen da gehienbat, baina zenbait pertsonari ibiltzea eragozten die. Minaz gain, oinetakoak gehiegi gastatzea eta oinaren begi bistako deformazioa izaten dira gauzarik nabarmenenak.

Nola diagnostikatu eta tratatu oin laua

Diagnostikoa medikuak oina ikusi eta aztertu bezain laster egiten da. Baina medikuak erradiografiak eta podografia bat (oin zolaren arrastoa aztertze proba berezia) egingo ditu, arazoaren larritasuna eta maila zehazteko.

Tratamenduari dagokionez, hainbat gauza argitu behar dira: a) Ez da ahaztu behar ume txikietan arkurik ez izatea normala dela eta kasu horiek ez dutela inolako tratamendurik behar.

b) Oro har, eta edozein adinetan, sintomarik ez badago, ez da tratamendurik behar. Prebentzioa izango da bide bakarra, gehiegizko pisua saihestuz eta oinetako egokiak erabiliz. Mina agertzen denean,

barne zolak erabili behar dira, gaitxo bakoitzarentzat bereziak, baina-banakoak.

c) Postura neurriak ere gomendatzen dira: zutik denbora luzean ez egotea, edo lurzoru irregularretan ez ibiltzea. Pisua galtzea ere gomendatzen da, eta bastoi edo makilaren bat erabiltzea, aldi baterako edo betirako. Zenbait kasutan atseden beharrezkoa gerta daiteke, eta baita medikuak agindutako anti-inflamatorioen bat hartzea ere. d) Sortzetiko deformazioen kasuan, ia beti tratamenduari ekin behar zaio, kirurgikoa sarri askotan. Tratamendu kirurgikoa era askotakoak dira, ez hain gogorak umetan, baina gaitzak aurrera ez egiteko modukoak; eta gogoragoak helduetan (mina kentzeko artrodesia egiten da; hau da, giltzadurak finkatzea, horrela mina desagertu egingo da mugikortasuna galtzearen truke).

Eta noiz joan behar da medikuarengana?

Normalean pediatrik espezialistarengana bidaliko dituzte umeak, tratamenduren baten premian daudela uste badute. Eta, noski, mina dagoen kasu guztietan, edozein dela ere gaixoarenekin, medikuarengana joatea komeni da.

Zer da oin kaboa edo sakona?

Aurrekoaren kontrako deformazioa da, alegia, oinaren arkua gehitzea. Eta deformazio horren ondorioz, ohikoak diren baino zona gutxiagotara zapalduko du oin zolak. Sarritan, orpoa barrurantz desplazatzen da (*varoa* esaten zaio), aurreko kasuaren aldearantz. Eta kasu horietan zapataren takoa kanpoko aldetik gastatzen da gehien. Oin hauek oin bular altuagoa daukate, eta laburragoak dirudite, behatzak atzapar edo *kako* moduan jarriak balde bezala.

OIN KABOAREN ARRAZOIAK. Badira forma herentziazkoak, familia bateko senide guztiei erasaten dietenak.

■ OINAK ZAITZETIKO GOMENDIOAK

Oinetako desgokiak erabiltzeak deformazio mingarri ugari ekar ditzake oinetan. Horregatik, umetatik zapata egokiak erabiltzea da arazo horiei aurrea hartzeko neuririk onena.

■ Zolak larrezkoak izan behar du malgutasunagatik, gomazko edo plastikozko zolak erabat saihestu behar dira, zurrunk direlako.

■ Zapataren puntak zabala izan behar du, eta baita nahiko altua ere, behatzak ba-

nak, inolako arazorik eragin gabe. Beste kasu batzuetan, ordea, hantura gaixotasunek eta, batez ere, neurologikoek eraginda izaten dira, eta kasu horietan gaitz horiek berezkoak dituzten sintomekin batera agertzen dira.

Oin kabo familiarrek alde bietakoak dira (bi oinak erasaten dira aldi berean). Gainerako kasuetan oin bat edo biak izan daitezke erasanak, arrazoa zer-nolako den kontu.

ZEINTZUK DIRA SINTOMAK?

—Normalean ez du minik ematen; arazo bakarra oinetako egokiak bilatzeko zailtasuna izaten da, pertsona horiek *zubi* edo oin bular oso nabarmena izaten dutelako.

—Denborak aurrera egin ahala, kailuak sortzen dira oin zolaren aurreko aldean, eta baita behatzen ere. Eta sarritan kailu horiek mingarriak izaten dira.

—Azpian dagoen gaitzaren arabera, beste sintoma batzuk ere ager daitezke.

OIN KABOAREN DIAGNOSTIKOA ETA TRATAMENDUA.

Diagnostikoa, oin lauan bezala, medikuaren azterketa bidez egiten da. Oin kaboetan erradiografiak eta podograma dira proba beharrezkoak diagnostikoa egiteko. Hala ere, medikuak uste baldin badu oin kaboa beste gaixotasun batzuen parte izan daitezkeela, gaitz horien diagnostikoa ziurtatzeko behar dituen proba guztiak egingo ditu, bide batez oin kaboen diagnostikoa berretsiz. Tratamenduari dagokionez:

a) Forma familiarretan, minari aurrea hartzea da neurririk garrantzitsuenak, oinetako egokiak erabiliz eta oin lauentzako adierazitako neurri orokorrak jarraituz. Takoiarekin gutxiago zantpatuz ibiltzen irakats dakioke gaixoari.

b) Mina agertu bezain laster, neurriak eragindako plantillak erabili behar dira. Eta kasurik larrienen artrodesia egin beharko da.

c) Azken arrazoa beste gaixotasun bat denean, hori tratatu beharko da.

NOIZ JOAN MEDIKUARENGANA? Kasu familiarretan, mina edo kailuak agertzen direnean. Gainerako kasuetan, bestelako sintomen eraginez medikuaren diagnostikoa ez da asko atzeratzen.



ERROTA
HORTZ KLINIKA

ZURE AHO OSASUNAREN ZAINTZAILEAK

Julian Apraiz, 1
01012 GASTEIZ
Tel.: 945 21 33 90
errotadental@euskalnet.net