

# PALCE MŁOTKOWATE



## CHRISTINA SCHÄFER-THALER, KIEROWNIK DZIAŁU SZKOLENIOWEGO W FIRMIE RUCK

"Wrodzona deformacja palców stóp najczęściej dotyczy obu stóp. W pierwszych latach można takimi palcami ruszać. Jeśli jednak takie palce zostaną niezauważone, wtedy zeszywnieją i powstaną klasyczne palce młotkowate. Dlatego jest szczególnie ważne u dzieci by konsekwentnie przeprowadzać ćwiczenia rozciągające stawy."

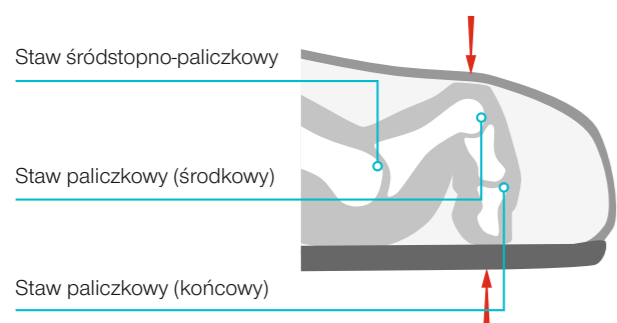
## GDZIE JEST RÓŻNICA?

Palec młotkowaty (Digitus malleus) charakteryzuje się przykurczem w stawie śródstopno-paliczkowym. Rzadko w stawie końcowym. Występuje na 2, 3, lub 4 palcu. Oznacza to ograniczenie funkcji ruchowej stawu, aż po zeszywnienie. Często śródstopno-paliczkowy staw jest przeciążony. Charakterystyczne jest to, że czubek palca dotyka podłogi. Termin palca szponiastego (Digitus flexus) może być mylony z palcem młotkowatym. W przypadku palca szponiastego dochodzi do zwicznienia (dyslokacji) stawu śródstopno-paliczkowego w domyśle mocny przerost paliczka bliższego (Phalanx proximalis). W tym przypadku czubek palca najczęściej nie dotyka podłogi.

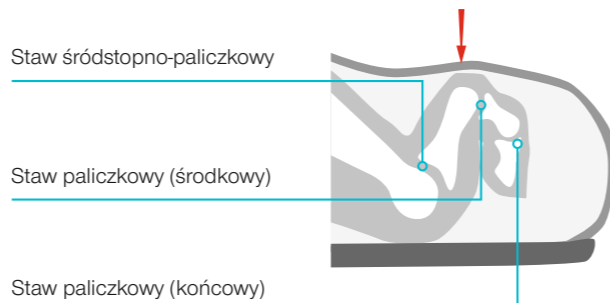
## PRZYCZYNY I KONSEKWENCJE

Deformacje palców młotkowych lub szponiastych mogą być genetyczne i wrodzone. Często jednak obserwuje się ich rozwój w ciągu życia. Powodem tego może być noszenie zbyt ciasnego lub zbyt wąskiego obuwia. W butach na wyższym obcasie ciężar ciała naciska na koniec kości śródstopia i w ten sposób dochodzi do wygięcia paliczka bliższego. Zadaniem mięśni jest przeciwdziałanie tym deformacjom, jednak niewystarczająca ilość ćwiczeń doprowadza do ograniczenia ruchu stawów.

### PALEC MŁOTKOWATY



### PALEC SZPONIASTY



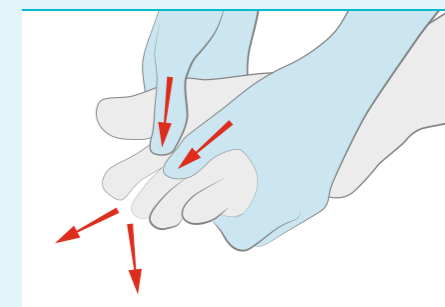
Oficjalny dystrybutor w Polsce:  
**Lady's Nails Cosmetics**  
www.sklep.podologiczny.pl

ul. Św. Stanisława 17  
44-240 Żory  
Tel.: 32 435 18 17

## CO MOŻNA ZAPROPONOWAĆ PACJENTOM?

Terapie nieoperacyjne są wskazane gdy palce z deformacjami są wystarczająco ruchowe i gdy można doprowadzić je przez manualną gimnastykę do prawidłowej pozycji. Celem jest uruchomienie stawów oraz w razie potrzeby przeprowadzenie odpowiednich zabiegów związanych z usunięciem odcisków.

- Noszenie odpowiedniej wielkości obuwia i skarpetek. Zwrócić uwagę przede wszystkim na wysokość kapki (czubek buta).
- Masaż i ćwiczenia ruchowe (najlepiej rano).
- Chodzenie na bosą i wzmocnienie mięśni stopy za pomocą gimnastyki.
- Ćwiczenia stawów.
- Korygować płaskostopie odpowiednimi wkładkami do obuwia.
- Stosować ortozy przywracające prawidłową pozycję palca.
- Zaproponować materiały przeciw uciskowe jak: RUCK®, orteza na palec młotkowy, RUCK®, poduszka silikonowa na palec młotkowy.
- Regularne zabiegi podologiczne dotyczące usuwania odcisków.



Ćwiczenia stawów przez rozciąganie mięśni w obrębie stawów śródstopno-paliczkowych.



## CZĘSTY PROBLEM - ODCISKI

Ucisk na staw (chodzenie w nieodpowiednim obuwu) skutkuje powstawaniem odcisków (clavus). Odciski to najczęstsze problemy wynikające z deformacji palców młotkowych i szponiastych, którymi zajmuje się specjalista podolog. Poprzez ucisk tworzy się zrogowaciała skóra, która swoimi warstwami sięga czasami głęboko tworząc tzw. korzeń dający często wiele bólu. Taki odcisk powinien być ostrożnie usuwany przez specjalistę podologa za pomocą skalpela, dłuta podologicznego, cążkami do skórek i / lub frezem próżniowym. Dla ułatwienia i precyzyjnego usunięcia można użyć np. peclavus Hornhautoerweicher (płyn) pozostawiając go na 5 minut w celu zmiękczenia warstw skórnych. Czynność ta powinna poprzedzać zabieg usuwania odciska. Wskazane jest zastosowanie odpowiedniego odciążenia odciska umożliwiającego rozciągnięcie palca w czasie chodzenia i ochronę w butach.



Odcisk

