



AYAKLARIMIZ



Onları çoğunlukla ayakkabılarımızın içinde unutupuyoruz. Hal hatır soramayacak kadar uzaktadırlar. Neredeyse ayakkabılarımızı bıraktığımız gibi onları da bir kenara bırakmaya hazırız. Başımızı alıp yürürüz. Sanırsanız ki, dünyanın en kolay işini yapıyoruz yürüyerek... Üzerlerine basa basa yürürüz de, yine varlıklarını farketmeyiz ayaklarımızın.

Ayaklarımızı nadiren hatırlıyoruz... Bizi toprağa bağlayan yanımızı unutuyoruz... Bizi oradan buraya taşıyan ayaklarımızı 'ayaklar altına atıyoruz.'

Şimdi aşağı bakma sırası. Aşağıya, ağırlığımızı hiç kaygısız yüklenen ayaklarımıza gözlerimizi çevirmek gerek... Her adımda bize eşlik eden ayaklarımızı bir bakış borcumuz var. Neden akılsız başın cezasını çekmek zorunda kalsın ayaklarımız?

Adalet mi bu?

Bir hesaba göre her yüz kişiden 90'ının bir ayak problemi var. Ancak bu 90 kişiden sadece 10'u problemini ciddiye alıyor. Geri kalan 80 çift ayak, ayakkabıların içinde, insan gözünden en uzak yerlerde çile çekmeyi sürdürüyor.

Ellerinizi sıkı bir alçıya aldığımızı düşünün, üstelik bunu birkaç hafta boyunca değil, bir ömür boyu her gün yaptığımızı farzedin. El kaslarınız kısa bir süre içinde erimeye başlar. Eklemeler gevşer ve eğrilir. İşe yaramayan parmaklarınızın her biri ayrı yönlerde eğrilir.

Peki elimize yapmadığımız şeyi ayaklarımıza neden yapıyoruz? Çoğunlukla sağlıksız çorapların içine, dengesiz ayakkabıların perçesine hapsediyoruz onları. Oysa, bir ömür boyu dünyaya beş kez dolanacak mesafeyi ayaklarımızın üzerinde yürüyoruz. Mesela, 5 kilometre kadar yürüyüş yaptığımızda ayaklarımız toplam 150 tonluk bir yük taşımış olur. Garip değil mi, ne ellerimiz ne kollarımız, ne boynumuz, ne başımız bunca ağırlığı, üstelik hiç itirazsız taşımaya hazırlıklı değildir. Allah'tan ki, aşağılarda, sınımsız

ayakkabılar içinde unuttuğumuz ayaklarımız var...

Şimdi ayaklarınızın bazı dertlerini öğrenmeye ve ayaklarınızın yükünü biraz olsun hafifletecek tavsiyeler almaya hazırlanın.

Topuk ağrısı :

"Çok sık ve hiç çekilmez"

Sabah ilk adımınızı attığınızda ya da uzun bir süre oturduktan sonra yürümeye başladığınızda topuk ağrınız olabilir. Bu ağrı, ayak topuğundan ayak parmaklarına kadar uzanan geniş düz banttaki kaynaklıdır. Plantar fascia denen bu bant normalde sıkı sıkıya gerili haldedir. Ayak topuğunu bacaklara bağlayan Aşil tendonu bazen çok sertleşir ve bu bantı daha gerginleştirir. İltihaplanmalara ve minik yırtıklara yol açar.

Çaresi var :

Ayakkabılarınızı çıkarın, ayak kavsinize buz kompresiyi uygulayın ve bir ağrı kesici alın. Dilerseniz, sandalyeye oturup, ayağınızı bir küçük top üzerine koyup, bir kaç dakika top üzerinde ileri geri hareket ettirin.

*"Bir hesaba göre
her yüz
kişiden 90'ının
bir ayak problemi var.
Ancak bu 90 kişiden
sadece 10'u
problemi ciddiye alıyor.
Geri kalan
80 çift ayak,
sıkı ayakkabıların
perçesinde,
kalın çorapların içinde,
gözden ve gönülden
ırakta çile çekiyor,
sürünüyor."*

Ayak tarağı da ağrıyabilir

Bastığınızda ayak tabanını yere en çok değen tarak kısmı ağrıyabilir. Ayak kavsinin parmaklara yakın bu kısmında parmak kemiklerinin başları sıralanır. Ayağın bu bölümü vücut ağırlığımızın yüzde 60'ını taşır. Çoğunlukla, parmak kemiklerinden biri hafifçe aşağıya kayar ve bir basınç noktası oluşturur; ayakkabınızda sivri bir taş varmış gibi hissedersiniz. Daha seyrek olarak sinir sıkışması, eklem iltihabı olabilir ya da düz tabanlığa bağlı olarak ayak ucu ağrıyabilir.



Çaresi var :

Ayağınızın altına küçük bir havlu serin. Sadece ayak parmaklarınızı kullanarak havlunun bir ucundan tutup ayağınızın altında kıvırmaya çalışın. Havluyu bu şekilde bir uçtan bir uca toplayın. Bu hareketi beş kere tekrar edin. Bu egzersiz, aynı zamanda, ayak kramplarının tedavisi için de tavsiye edilir.

Tırnak Batması "Çok korkunç"

Özellikle ayak başparmağı tırnağınız yan taraflarından büyüyerek çevre deriyi kesebilir. Çok şiddetli ağrı verir. Hele de enfekte olursa, daha büyük bir probleme dönüşebilir.

Çaresi var :

Ağrıyı acilen gidermek için tırnağın kestiği deriyi uzaklaştırmak gerekir. Bir yara bandı alarak tırnak batan deriyi yapıştırıp, deriyi çekebilecek şekilde parmağınız etrafında sıkıca dolaşın. Ayağınızı sıcak suya sokarak da rahatlayabilirsiniz.

Ayak tırnaklarını düzgün kesin ve çok kısa kesmemeye çalışın.

Kemik çıkıntıları

Ayağınızda sizi rahatsız eden bir kemik çıkıntısı var. Suçu ana babanızda arayın. Genellikle başparmak tarafında görülen bu büyük, kemiksi sıkıntılar katılımla geçer. Genellikle ağrısızdır. Ancak ayakkabının sıkmasına bağlı sürtürme ağrıya yol açabilir. Bunları küçültmek için yapacağınız bir şey yoktur -ancak cerrahi müdahale ile düzeltilebilir- fakat ağrısını azaltmak için yapacağınız bir şeyler var.

Çaresi var :

Kemik çıkıntısı ile ayakkabınız arasına yumuşak tamponlar yerleştirin. Fakat, normal ayak numaranızdan büyük bir ayakkabı alarak daha kalıcı bir çözüm bulabilirsiniz.

Ayakkabı seçmesini biliyor musunuz?

Ayakkabı alırken en çok şıklıktan yana tavır alırsınız. Ayaklarımızın rahatı ve sağlığı ise o kadar öncelikli değil gibidir. Bazen şıklık adına ayaklarımızın biraz sakıntı çekmesine razı oluruz.

Ayakkabınızı bir sağlık cihazı olarak görmeyebilirsiniz, fakat ayağınıza iyi uyan bir ayakkabının size kazandırdığı şey sağlıktır, rahattır ve dolayısıyla zamandır. Eğer ayakkabınız ayağınıza uymuyorsa, bir çok problem sizi bekliyor demektir.

Şeker hastası iseniz...

Ayakkabı seçimi konusunda şeker hastalarının herkesten çok dikkat etmesi gerekir. Eğer şeker hastalığı varsa ya da ayak kan dolaşımı belli bir nedenle zayıflamışsa, ayağınızın su toplaması gibi küçük problemler bile çok büyüklere getirebilir. Şeker hastalığının neden olduğu sinir hasarı ayaktan gelen ağrı ve acıyı farketmeyebilir, ayağınızda gelişebilen yara ya da enfeksiyonu farkedemeyebilirsiniz.

Ayakkabınız uymazsa, ayağınızı su toplayabilir

Ayakkabıdan gelen basınç ya da sürtünme nedeniyle deri tabakaları arasında su toplanır. Bunlar en sık ve en sıradan ayak sorunlarıdır.

Çözüm : Su toplayan yerleri bir bandajla sarın. Eğer su toplayan bölge büyükse gazlı bezle tampon yapın.

Yürümenizi engelliyor ya da çok ağrı veriyorsa, su kabarcıklarını patlatabilirsiniz.

Bunun için ellerinizi ve su toplayan bölgeyi sıcak sabunlu suyla yıkadıktan sonra, steril bir iğneyle, kabarcığı tepesinden değil tabanından



batlatın. Ardından antibiyotikli krem sürün. Bir kaç gün bekleddikten sonra su kabarcığını kaplayan ölü deriyi steril bir pensle kesip atın. Bu defa daha çok merhem ve gazlı bez kullanın. Bölgede bir kızarıklık ya da akıntı varsa enfeksiyon kapmış demektir, doktora başvurun.

"Ayağınızda yanma mı var"

"Ayağımda yanma hissediyorum" cümlesini özellikle aşlılar çok sık kullanır. Bu tür şikayetler küçük bir tahrişten dayanılmaz bir ağrıya kadar çeşitlilik gösterir. Problem geçici olabilir. Kötü bir çoraptan, kötü seçilmiş bir ayakkabıdan ya da 'atlet ayağı' denen bir mantar enfeksiyonundan kaynaklanıyor olabilir. Ancak şikayetin nedenini kestirmek zordur. Genelde, ciddi bir yakınma olmamakla birlikte, ciddi bir problemin habercisi de olabilir.

Yanma hissi aşağıdaki gibi anlatılıyorsa, ciddi bir sinir ya da damar sorunu olabilir :

* Yanma hissi, uyuşukluk ya da karıncalanma ile birlikteyse, bacaklarınızda da benzeri uyuşukluk hissediyorsanız,

* Yanma hissi, başdönmesi, ishal, idrar ya da dışkı kaçırma ile birlikteyse,

* Diğer aile üyelerinde de benzeri yakınmalar varsa,

* Yakınma süreliyse,

Eğer yakınmanız süreliyse, bir sinir hasarı düşünülebilir. Böyle bir durumda ilk akla gelecek olan farketmediğiniz bir şeker hastalığı ya da iyi kontrol edilmeyen bir şeker hastalığıdır.

Eğer ciddi bir problem yoksa ya da probleminiz çözülme aşamasındaysa, yanma hissini gidermek için yapacaklarınız şunlar :

* **Çoraplar** : Pamuklu çorapları tercih edin.

* **Ayakkabı** : Ayağınızın nefes almasını sağlayacak doğal malzemelerden yapılmış ayakkabıları tercih edin. Ayakkabınızın ayağınıza uyması hayli önemli, çünkü vücut ağırlığınızın ayak tabanına eşit olarak dağılmasını sağlar, böylece ayak tabanınızın yükü azalır.

* **Aktivite**ler : Şikayetinizi artıracak hareketlerden ve duruşlardan kaçının. Mesela, uzun süre ayakta beklemekten kaçının. Eğer ayakta

kalmanız gerekiyor ise, sık sık dinlenin.

* **Ayak banyosu** : Günde iki kez 15' dakika, ayağınızın soğuk ama buzlu olmayan suda dinlendirin.

* **Dinlenme** : Yeterince uyuyun.

* **Sakinleşin** : Stresten kaçınmaya bakın. Sız

farketmeseniz de, ayaklarınız çektiğiniz setresi de taşımak zorunda kalır. Stresle ağrı eşiği düşer, şikayetleriniz artar.

Ağrı Kesici : Basit ağrı kesiciler kullanabilirsiniz.

Ayakla ilgili RAKAMLAR

✓ Ayaklarınızın her gün taşıdığı yükü hesaplamak için, vücut ağırlığınızı bir günde attığınız adım sayısı ile -bir insan günde ortalama 8.000 ila 10.000 adım atarçarpın.

✓ İki ayakta toplam 52 kemik bulunur. Yani insan vücudun-

daki kemiklerin dörtte biri ayaklardadır.

✓ On erişkinden dokuzunun bir ayak sorunu vardır.

✓ Bir çift ayakta 250.000 ter bezi bulunur ve bunlar bir günde bir litrenin beşte biri kadar ter üretirler. (Çoraplar boşuna kokmuyor!)

✓ Ayakkabınızı öğle sonraları almaya bakın, çünkü günün ilerleyen saatlerinde ayaklar şişer.

✓ Yetmiş kiloluk biri 5 kilometre yürürse, her ayağı 150 ton daha ağır bir yük taşımış olur.

✓ Ayağın tarak kısmı topuk kısmının iki katı genişliğindedir.

✓ Bir insan ömrü boyunca ortalama 200.000 km yol yürür, yani dünyanın çevresini beş kez dolaşır.

✓ Kadınlarda erkeklerden dört kat daha sık ayak sorunu çıkar, bunun nedeni çoğu kez yüksek topuklu ayakkabıdır.

✓ Yeryüzünde en çok görülen mantar hastalığı ayak mantarıdır.

