



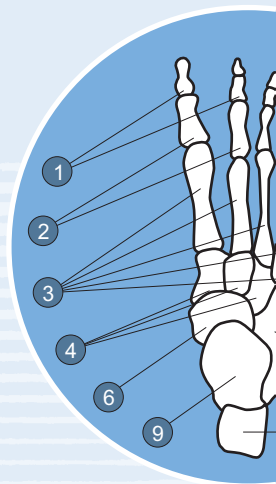
# *Láb-ábécé*

## Lábunk – a természet remekműve

Lábunk 28 külön csontból áll, amelyek közül 26 mozgatható. Ezt a komplex remekművet a szalagok mellett inak és izmok tartják össze, feladata pedig az, hogy egész életünkön át tartson bennünket.

**Ahogy minden más eszközt, lábunkat is rendszeresen ápolni és karbantartani kell.**

Ráadásul – gépkocsinkkal ellentétben, amit néhány év múlva egyszerűen újra cserélünk – lábunk élethossziglan kíséri utunkat, és nem cserélhetjük ki. Ezért kimondottan fontos, hogy alaposan megismerjük lábunkat. Ez a füzetecske könnyen érthető módon ismerteti a témával kapcsolatos tudnivalókat.



# Az emberi lábfej három részből áll

**Lábujjak:** a lábfej elülső részét két ujjrész alkotja, amelyek közül az öregujj két csontból, a többi pedig 3-3 csontból áll (1 és 2).

**Lábközép:** a lábközép öt lábközépcsontból áll, amelyek a láb öt sugarát alkotják (3).

**Lábtő:** a lábtő előlről hátrafelé haladva három ékcsontról (4), a köbcsontból (5), a sajkacsontból (6), a sarokcsontból (7-8), valamint az ugrócsontból (9) áll.

Ezeket a csontokat szalagok és ízületek kapcsolják össze egymással, elasztikus szerkezetet létrehozva. Az ujjak és a lábközépujjak a közöttük lévő ízületekkel együtt a sarokcsont csúcsáig ívelő, hosszanti boltozatot képeznek, amely egy rugalmas hídhoz hasonló.

Az ujjak és az öt lábközépcsont közötti ízületek szintén boltozatot képeznek. A boltozatok és a 26 mozgatható csont révén a lábfej futás, járás és állás során az elasztikus rugózásnak köszönhetően képes a nyomáskiegyenlítésre. Az autó lökhárítójához hasonlóan működik: felfogja a járás során létrejövő erős lökéseket, amelyek így nem kerülnek teljes mértékben továbbításra a csontvázhoz. Könnyen el lehet képzelni, hogy mit jelent, ha a lábunk pl. helytelen állás vagy kopás miatt már nem működik tökéletesen.

**Lábunk a természetes talajon történő járáshoz alkalmazkodott, és természetes, hárompontos rugózású, amely megvédi a lábproblémáktól.**

Ez azt jelenti, hogy a lábnak három alátámasztási pontja és három hídja van, amelyek a testsúly terhelésével mintegy lökhárítóként egymásba rugóznak, és felfogják a járás során keletkező lökéseket. Ezt nevezzük a láb saját hárompontos rugózásának. Ahhoz, hogy megtarthassuk a láb saját hárompontos rugózását, lábunknak természetes talajra van szüksége, ugyanis itt képes a nagy bütyök, a kis bütyök és a sarokcsont befúródni a puha földre. A testsúly egyik lábról a másikra történő folytonos áthelyeződése során az izmok is edződnek, ami rendkívül fontos izmaink erőnlétének megőrzése szempontjából.

A puha, természetes talajon, mint pl. az erdőben, mezőn vagy a strand homokjában való járás rendkívül fontos lábunk működőképességének megőrzéséhez.



# A leggyakoribb lábdeformitások

Hat főbb lábdeformitási formát különböztetünk meg. Ezeket a csontkép és a lábnyom alapján ismerhetjük fel.

**Lúdtalp**

**Bokasüllyedés/belső bokasüllyedés**

**Boltozatos láb**

**Kalapácsujj**

**Külső bokasüllyedés**

**Hallux valgus láb**

Jó közérzetünk jelentősége okán fontos még egyszer leszögezni, hogy lábunk egy finom és összetetten működő képződmény. A lábfej részeinek bármely módosulása maga után vonja a többi alkotórész módosulását. Hasonlatként képzeljünk el egy boltívet, amelyből kitörök egy kő! Ennek mindig a többi kő elcsúszása lesz a következménye. Ugyanez a helyzet a lábfejnél: a túlterhelés, csökkent vérellátás, rossz cipő vagy a hosszabb ideig kemény talajon történő járás miatt gyakran kialakul a hárompontos rugózás zavara és a rossz, görcsös izomműködés a lábban.

**Így alakulnak ki a lábdeformitások, amelyeket a továbbiakban részletesen ismertetünk. A bemutatás során egymás mellé állítjuk a deformálódott, ill. az egészséges láb lenyomatát.**



# A lábbelváltozások legfőbb okai

Miután megismertük lábfejük felépítését és a leggyakoribb lábdeformitásokat, bizonyára felmerül bennünk a kérdés: mitől alakulnak ki?

Nos, a lábdeformitásoknak sok kiváltó oka lehet. Mindig abból kell kiindulni, hogy lábunk – természeténél fogva – a természetes talajon való mezítláb járásra rendeltetett. Mindig tartsa szem előtt azt is, hogy lábunk 26 csontból álló, bonyolult képződmény! Ez a két tényező együttvéve azt jelenti, hogy lábunknak naponta szüksége van a szabad mozgásra. De cipőink bezárják a lábfejünket, és megakadályozzák a szabad mozgást, a rugózó, természetes talaj helyett pedig kemény, rugalmatlan talajon járunk. Napról napra elhanyagoljuk lábunkat az egyszálú terheléssel.

**Ma már azt is tudjuk, hogy lábunk elhanyagolása közvetlen biológiai utat jelent a szívinfarktushoz.**

Erre következtetett W. Thomsen professzor 1960. decemberében a „Terápiahét” c. szakfolyóiratban megjelent közleményében, és a gyakorlatban is: nemcsak a terhes lábégés, hanem a porckorongkárosodások, a csípőízület artrózisa, a visszérbetegség, a gyors kifáradás és az infarktus egyik oka is az elhanyagolt láb.

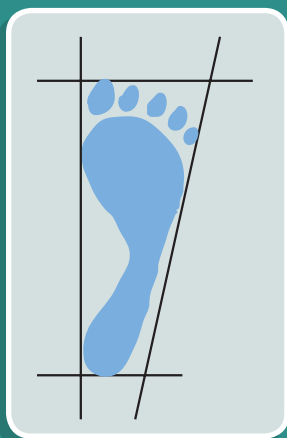
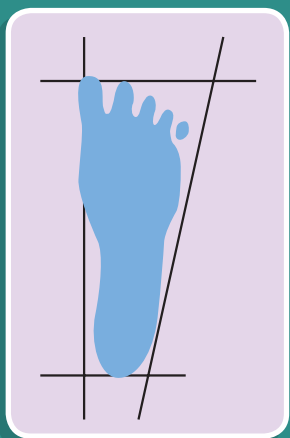
Érdekes, hogy a lábfej állapota befolyásolja közérzetünket is. Tudósok több évtizedes kutatómunka során rájöttek arra, hogy a talp minden egyes pontján megtalálható valamelyik belső szerv idegi reflexe.

Biztosan feltesszük magunknak a következő kérdést:

**Mit tehetek a lábfájás elkerülésére?**

Nos – kitűnő védő segítséget nyújt a világon egyedülálló, szabadalmaztatott, rugalmasan tartó támasz, az **e.b. fusselatic**. Tökéletességében a természetes talaj helyébe lép, lábunknak megadja a természethű hárompontos rugózást, és tartósan megszabadít a kínzó fájdalomtól.





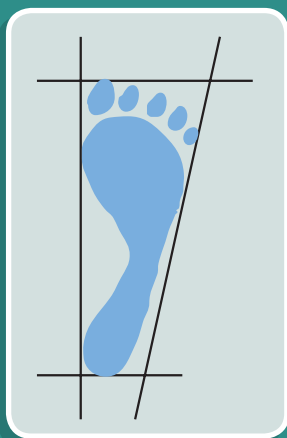
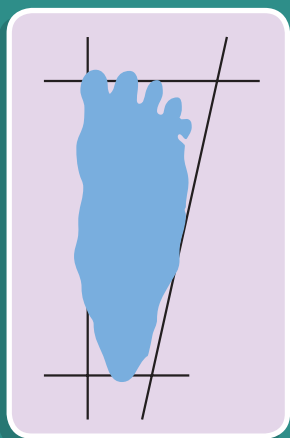
## Lúdtalp

**Elváltozás:** a hosszanti boltozat süllyedése.

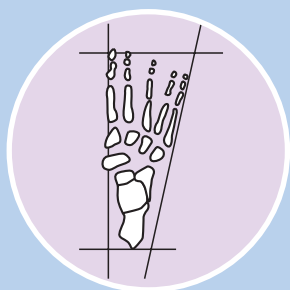
**Következmények:** a lábtő és részben a lábközép kiterjedése.

**Talplenyomat:** a talp lenyomata a boltozati vonal kitöltését és ellaposodását mutatja, egyenletes eloszlásban, vagy a saroknál és csak a lábfej elülső részénél kezdődően. Az ujjak kifeszülnek, távol állnak egymástól. A lábfej megnyúlik, mint minden boltozat, amely lelapul.





## Bokasüllyedés/belső bokasüllyedés

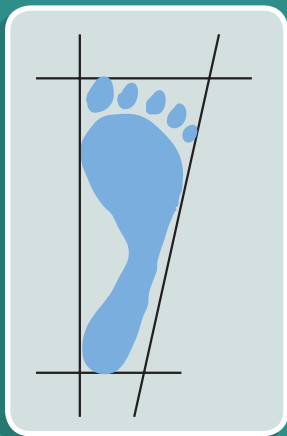
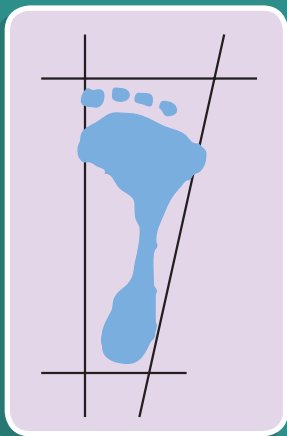


**Elváltozás:** a hosszanti boltozat jelentősen lesüllyed, belső bokasüllyedésnél befelé, a sajkacsont kinyomódik.

**Következmények:** a kiterjedt talp teljes elterülése.

**Talplenyomat:** a talplenyomaton teljesen eltűnik a boltozati vonal, és belső bokasüllyedésnél a kinyomuló sajkacsontnak megfelelő kiterjedés látható a talp belső oldalán. Az ujjak távol fekszenek egymástól. A lábfej meghosszabbodik.





## Boltozatos láb

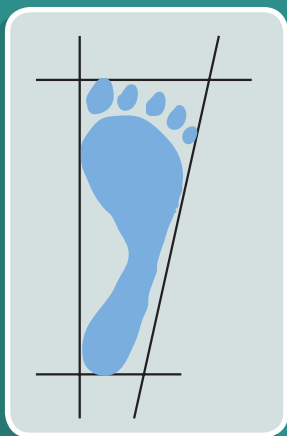
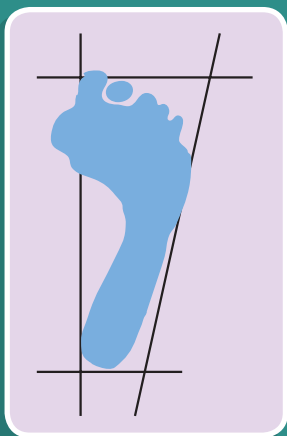
**Elváltozás:** a hosszanti boltozat görcsös megemelkedése.

**Következmények:** a lábtő elkeskenyedik, a lábfej elülső részére nagyobb nyomás nehezedik, ezért az ujjak gyakran szétterpesztettek (I. szétterpesztett lábfej). A láb lerövidül, ennek következtében az ujjak görcsösen meghajlanak (kalapácsujj).

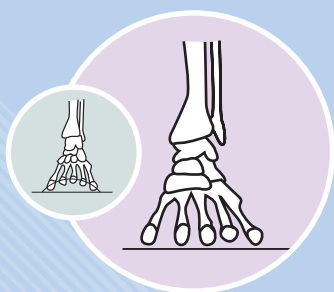
**Talplenyomat:** a talplenyomat közepén erős keskenyedést mutat, súlyosabb esetekben nem folytonos. A láb elülső része (szétterpesztés) és az ujjak hibás lenyomata, amely súlyosabb esetekben egyáltalán nem látható.







## Kalapácsujj



**Elváltozás:** az elülső keresztboltozat lesüllyed, amelynek következtében a középső ízületekre az ujjak és a lábközépcsontok (az ún. metatarsus vagy ujjfejecskék között) a talaj nyomást fejt ki.

**Következmények:** a lábközép a boltozat besüllyedése miatt szétterpeszkedik. Főként a nagy bűtyöksont, de a kis bűtyöksont is oldalra kinyomódik. Nyomási helyek

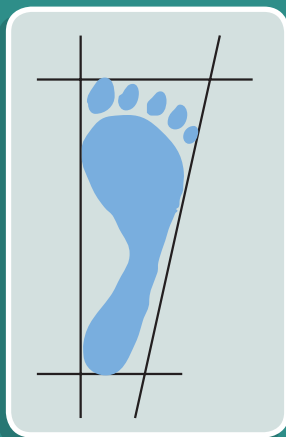
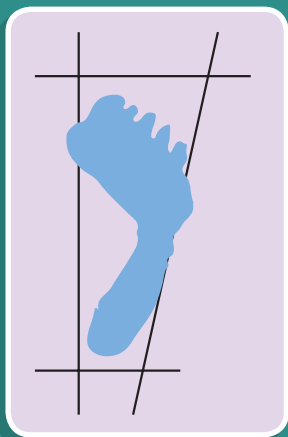
jönnek létre a bűtyöknél és a talp elülső részén, ahol a középső ízületek, illetve az ujjfejecskék érintkeznek a talajjal. A nagyujj nem tudja követni a kinyomódott bűtyköt, és átnyúlik a második ujj fölé.

### **Talplenyomat:**

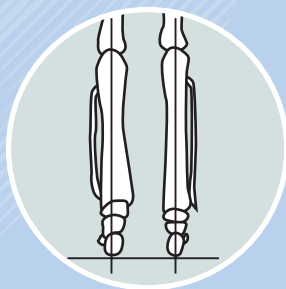
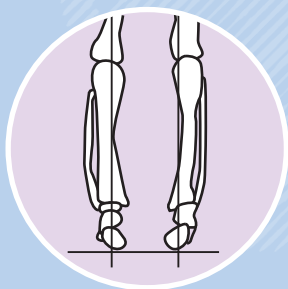
a talplenyomaton megfigyelhető a nagy lábujj átnyomulása a többi ujjra. A bűtykök a lábfejen jelentősen kiterjednek, oldalra kinyomulnak. Különösen a belső vonal mutatja pontosan az eltéréseket. Legtöbbször a nagyon fájdalmas bőrkeményedéses helyek is láthatóak a láb elülső része alatt. A köbcsont kifelé nyomulásával (l. külső bokasüllyedés) a külső oldalon púpos előboltozat alakul ki.

A talplenyomat sokszorosan mutatja a lábfej elülső része boltozati vonalának lúdtalphoz hasonló behúzódását.





## Külső bokasüllyedés

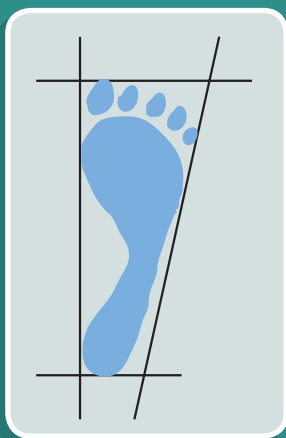
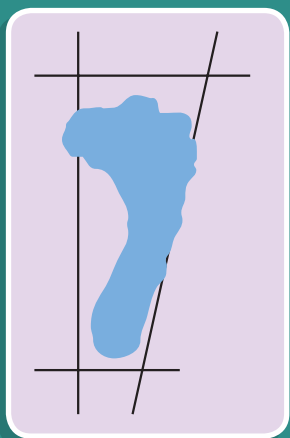


**Elváltozás:** a sarokcsont, amelynek közepén fut keresztül a test normális terhelési vonala, kifelé tér, míg az ugrócsont befelé, a köbcsont pedig szintén kifelé csúszik.

**Következmények:** az egész lábfej kifelé fordul, így a terhelés is áthelyeződik, ami fájdalmas bőrkeményedés képződésével jár a kisujjbütyöknél és a kinyomuló köbcsontnál. A betegek cipőjüket kifelé letapossák. A rossz terhelés miatt gyakran előfordul térd-, csípő- és keresztcsontfájdalom.

**Talplenyomat:** a talplenyomat a teljes lábfej kifelé görbülését mutatja, valamint a köbcsont és gyakran a sarokcsont elülső részének jellegzetes, előre történő púposodása is megfigyelhető. Általános esetben csak a köbcsont előre történő púposodása van jelen, és ez biztos irányadó a külső bokasüllyedés felismeréséhez. Ezenkívül szinte mindig kapcsolódik hozzá a kalapácsujj.

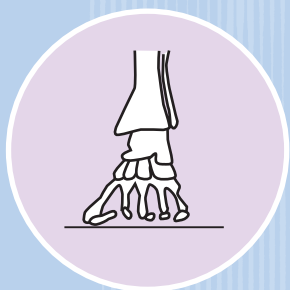
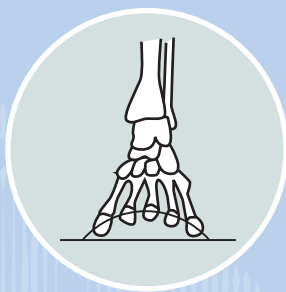




## Hallux valgus láb

**Elváltozás:** a kalapácsujj következtében kinyomuló bűtyök legerősebb kialakulásával az öregujj egészen a második ujj fölé emelkedik. Az ujjak olyannyira görcsösek, hogy sokszor nem is érintkeznek a talajjal.

**Következmények:** rendkívül fájdalmas nyomás nehezedik a bűtyökre és az ujjakra, sokszoros bőrkeményedés-képződéssel. Az ujjak teljességgel használhatatlanok, ami jelentősen rontja a járásképeséget.



**Talplenyomat:** a talplenyomaton megfigyelhető a kinyúló bűtyök és kalapácsujj, teljesen szabálytalan körvonalkontúrokkal, többnyire kifelé hajlás is látható, az ujjak lenyomatai pedig hiányoznak.

