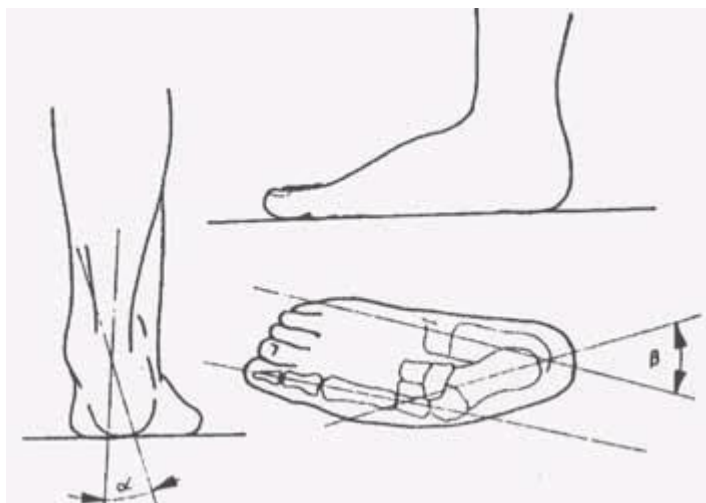


Lúdtalp

Állaskor és járás közben a láb egészséges boltozatos szerkezete biztosítja a legkedvezőbb testtömeg-áttevődést a talajra. Születéskor a láb anatómiai felépítése a felnőttkorihoz hasonló, de a boltozatok még hiányoznak. Ezek a felállást követően, a járás során fokozatosan alakulnak ki. Kisgyermekes esetében a hosszanti boltozat kifejlődésében fontos szerepet játszik a sarok helyzete. Gyakran megfigyelhető, hogy a **belboka befelé dől, a sarok pedig egyidejűleg kifelé fordul**, ami a boltozat további fejlődésében kedvezőtlen helyzetet teremt. Gyermekkorban elsősorban a boka-sarok jó helyzetének visszaállítására törekszünk, amit a cipő megfelelő döntésével érhetünk el. Sokszor elegendő az **erős kérgű, lábat jól tartó cipő**, amelyet a láb aktív, mindennapi tornáztatásával egészíthetünk ki. Ezek a gyakorlatok a lábujjhegyen járásból, a láb külső élére állásból és a lábizmok erősítéséből állnak.

Ha a láb boltozatos szerkezete megváltozik, a teherbírás és megterhelés közötti egyensúly megbomlik, romlik a láb statikája, ún. statikai deformitások alakulnak ki. A boltozat lelapulásának bokasüllyedésnek, lúdtalpnak nevezzük (5. ábra). A lúdtalp a leggyakoribb statikai lábbetegség. Fejlődési rendellenesség következtében is kialakulhat, de többnyire túlterhelés vagy helytelen irányú igénybevétel hatására fejlődik ki. A sarok gacsos állásban van, a hossz- és harántboltozat lesüllyed. Ez kedvezőtlenül befolyásolja a láb teherelosztó képességét, a szalagok, inak túlnyúlnak, a fokozott izomfeszülés miatt láb- és lábszárfájdalmak jelentkeznek. A mozgás hiánya, az úgynevezett civilizációs ártalmak ugyancsak előidézhetik a lúdtalp kialakulását. A sima, kemény útburkolat nagyon káros a láb szempontjából, mivel fölöslegessé teszi a lábizmok munkáját, aktivitását. A lábizmokat viszont egészségünk érdekében munkára kell készíteni. Elősegítheti és fokozhatja a lúdtalp kialakulását a rossz cipő is. Ha a cipők sarokrésze a sarkat gacsos irányba dönti, elősegíti a hosszanti boltozat lelapulását. A magas cipősarok az előláb túlterheléséhez vezet, a harántboltozat süllyedését okozhatja. A kemény talp, a kemény útburkolathoz hasonlóan károsító hatású. A nagyobb fokú lúdtalp csökkentheti a fizikai teljesítőképességet, elősegítheti a visszerességet, valamint a térd-, a csípő- és a deréktáji ízületek kopásának kialakulását is.



5. ábra. Lúdtalp

Súlyos deformitás esetén a lábtőizületben gyulladás alakulhat ki, amely további fájdalmak, és a járásképtelenség forrása is lehet. Ezért a lúdtalp kezelését még súlyosabb tünetek kialakulása előtt célszerű elkezdeni. Gyermekkorban ez az említett lábtornát (nem sima talajon való, mezítláb járatást), **megfelelő cipő hordását** jelenti, később elsősorban **lúdtalpbetét** használatából áll. A betét passzívan korrigálja a boltozatokat, ezért viselését **tornával**, sporttal célszerű kiegészíteni.