

## AYAK PROBLEMLERİ KEMİK, EKLEM VE CİLTEN KAYNAKLANAN SORUNLAR

### Ayak Hastalıkları

#### 1. Cilt Sorunları

Ayak derisi üzerinde görülen sorunlardan başlıcaları; nasır, batık tırnak ve siğil, ayak terlemesi vb. problemlerdir.

- **Nasır**

Nasır, derinin kalınlaşmasıdır. Vücut kendini korumak için nasır oluşturur. Bu kalınlaşma basınç ve sürtünmenin olduğu yerde oluşur. Vücudun bu mekanizması ile derideki sertleşme oluşmasaydı ayak çok fazla zedelenirdi.

Büyük ayakkabı giyildiğinde sürtünme, küçük ayakkabı ile basınç oluşur, her ikisi de nasır oluşmasına sebep olur. Nasır basınç ve sürtünmenin olduğu her yerde; yani parmak üstlerinde, parmak aralarında, tırnak kenarlarında, tırnak yatağında, ayağın üst ve altında oluşur. Tedavisi ve ayakkabısı için doktora danışılmalıdır.

Sivri- uzun burunlu ayakkabılar, matatarsal kemikler ile parmak kemiklerinin bulunduğu kısımlarda sıkışma yaparak nasır oluşturur. Yine burun bombesi silik (alçak) ayakkabılar da parmakların üst kısmına sürtünme uygulayacağından parmak üstlerinde de nasır oluşabilir. Nasır oluşmaması için ayak numarasına ve ayak anatomisine uygun ayakkabılar giyilmelidir. Ayakkabının numara ve biçim uygunluğu dışında malzeme de önem taşımaktadır. Özellikle ayakta nasırlar olduğu dönemlerde parmaklarda iyileşmeyi hızlandırmak için doğal, yağ oranı yüksek, yumuşak deriden yapılmış, burun kısmında bombe (sertleştirici malzeme) kullanılmamış ayakkabılar giymeye özen gösterilmelidir (Somçağ, 2017).



Nasırlı Parmaklar

- **Mantar**

Organik maddelerde parazit oluşumudur. Cilt enfeksiyonu şeklinde görülür. Kaşıntı yapabilir, deri çatlayabilir, soyulur ve kızarır. Su toplayabilir. Özellikle parmak araları ve altlarında, nemli deride bulunur. Ayağın tabanındaki kuru deride de oluşabilir. Tedavi edilmezse, derideki mantar tırnağa geçebilir. Tırnak kalınlaşıp, sararır.

- **Tırnak Mantarı**

Tırnaktaki mantar yaz aylarında en sık rastlanan sorunlardan biridir. Ayaktaki mantar enfeksiyonları özellikle ayak başparmağında görülür. Genellikle, erişkinlerde travmaya maruz kalmış tırnaklarda rastlanır. Tırnak genellikle asimetrik olarak kalınlaşır, sararır ve kolayca parçalanır. Mantar uçtan başlayıp parmak kıvrımına kadar yayılır. Değişiklikler genelde simetrik olarak gözlenir. Tırnak kenarında, kızarıklık ve şişme vardır. Tırnak renk değiştirerek

kahverengileşir, zamanla katmanlarına ayrılan tırnak yavaş olarak dökülür. Uzun süren bu rahatsızlıklarda mantarlı bölge kuru tutulmalı ve bakımı sürekli olmalıdır.

Bu nedenle;

\*Ayağa giyilen çorap ve ayakkabılar hava alabilecek özellikte doğal yapıda malzemelerden olmalıdır.

\*Ayağın bir yere çarpmasına ve üzerine baskı yapılmamasına dikkat edilmelidir.

\*Burunları dar ve basık ayakkabılar giyilmemelidir.



Tırnak mantarı

- **Tırnak Batması**

Genellikle bir enfeksiyon sonucunda parmak yan tarafına doğru tırnak ucunun parmak içine saplanması ve deri altına doğru uzaması şeklinde görülür. Yanlış tırnak kesme veya parmakta oluşan şişlikler sırasında sivri olan tırnak köşesi deriyi delerek içine girer. Parmağın enfeksiyon kapması sonucunda iltihaplı yaralar oluşabilir Parmakta kızarıklık, şişme ve ağrı olur.



- **Siğil**

Siğil yetişkinler ve çocuklar arasında sık rastlanan bir şikâyettir. Siğil nasıra benzer ama daha yüzeyseldir. Siğilin üst yüzeyi siyah noktalarla doludur, bu noktalar siğili besleyen kan hücreleridir. Derinin renginden biraz daha açıktır. Siğilin üstünde nasır oluşmuştur. Hasta taşa basıyormuş gibi hissettiğinden şikâyetçi olur. Siğil sıkılmadıkça veya üzerine basılmadıkça genellikle acı vermez. Doktorun tavsiye edeceği siğil ilacı kullanılmalıdır.



Parmaklarda siğil

## Ülser-Yara

Şeker hastalarında sıklıkla görülen lezyonlardır. Ayaklarda kangrene kadar gidebilen dolaşım bozukluğu gelişebilir. Şeker hastalığında duyu bozukluğu gelişeceğinden ayaklar enfeksiyon ve yaralanmalara açıktır. Alınacak dinamik ayak izleriyle ayağın aşırı yük altında kalan bölümleri saplanabilirse uygun tabanlık ve kan şekerinin normal düzeye indirilmesiyle olası yaralar ve kangren önlenir.



Ayak tabanında ülser

## 2. Ayak Kemiklerindeki Bozukluklar

Ayak kemiklerindeki bozuklukları genel olarak ayak yapısında ve parmak kemiklerinde oluşan bozukluklar olarak ifade edebilmek mümkündür. Bu rahatsızlıkların en sık görülen ve kişiye özel ayakkabı gerektirmeyecek olanları aşağıdaki gibi sıralanabilir.

### Topuk ve tarak kemiklerinde;

- Düztabanlık
- Çukur tabanlık

### Parmak kemiklerinde;

- Başparmak kemiğinin dışarı fırlaması (Hallux Valgus) ,
- Çekiç parmak,
- Pençe parmak,
- Hareketsiz başparmak (Hallux Rigidus) gibi durumlar oluşur.

### Kemik bozuklukları ayakta kendini değişik şekillerde gösterir. Bunlar;

- Taban ağrısı
- Topuk ağrısı
- Ayağın ön kısmında ağrı
- Bilek burkulmaları

Bu rahatsızlıklar biyomekanik bozukluklardan kaynaklanır. Bu durum tabanlıklarla kontrol edilebilir.

- **Düztabanlık (Pes Planus)**

Ayağın iç kenarındaki uzunlamasına kavisin çökmesidir. Ayrıca aşık kemiği başının yaptığı bir çıkıntının ayağın iç bölümünün biçimini bozduğu ve topuğun dışarıya doğru çarpıldığı

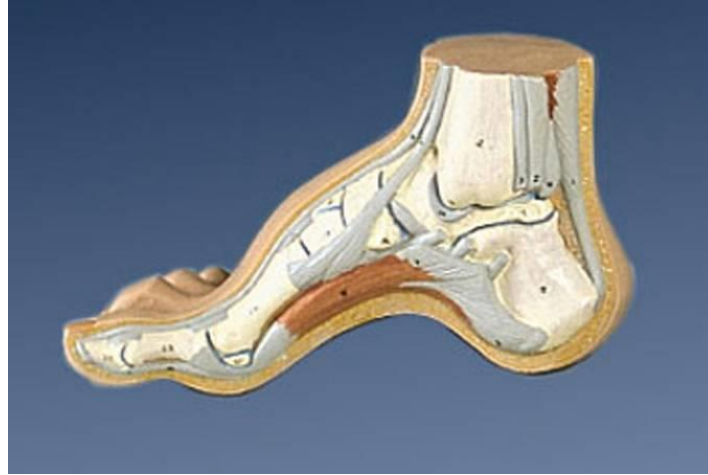
gözlenir. Bu olay süt çocuğunda fizyolojik bir görüntüdür, sonra düzleşerek 4–6 yaşlarına doğru ortadan kalkar. Düztabanlılık bazı hastalarda daha ileri yaşlarda da devam eder ve ortopedik ayakkabılar giyilmesini zorunlu kılar. Yetişkinlerde bu hastalık, sert zemin üzerinde ayakta duran meslek mensuplarında (tezgâhtar, diş hekimi vb.) ve fazla kilolu kişilerde daha sık görülmektedir.

Ayakkabı ökçesinin iç kenarı biraz yükseltilir ya da özel tabanlıkları ortopedik ayakkabılar giymek ve ayakları geliştirici egzersizler yapmak gerekir. Bazı hastalarda ayak alçıya alınır. Bazen cerrahi bir girişim gerekebilir.



- **Çukur Taban (Oyuk Ayak- Pes Kavus)**

Ayağın uzunlamasına kavisinin dış bükeyliğinin aşırılışmasıdır. Yani düztabanlığın tersidir. Nedeni çoğunlukla sinirseldir (çocuk felci gibi). Tedavisi, kasların geliştirilmesine ve ayağa önden destek olan ortopedik ayakkabılar kullanılmasına dayanır. Bazen ameliyat gerekebilir.



Çukur taban

- **Ayağın Birinci Tarak kemiği başında fırlama (Hallux Valgus)**

Ayak başparmağının tarak ekleminin dışına doğru bir çıkıntı (Hallux Valgus) söz konusudur. Bu çıkıntıya kadınlarda daha çok rastlanır. Parmağın yapısal olarak uzun olması, çok kısa, çok dar ya da çok yüksek ayakkabıların zorlamaları gibi nedenlerden oluşur. Tedavisi cerrahidir.



a



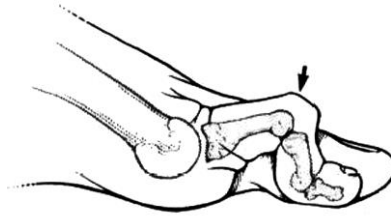
b

### Parmak fırlaması

#### Ayak Parmaklarında Bükülme

- **Çekiç Parmak**

Orta eklem (PIP) bükülmüş, uç eklem (DIP) gergin, dip eklemse (MTP) normal ya da aşırı gergin olabilir (Şekil 1. 14). Birden fazla çekiç parmak seyrekdir. Orta eklemden nasır oluşur.



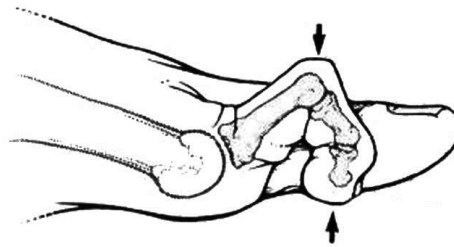
#### Çekiç Parmak

- **Pençe Parmak:**

Doğuştan biçim bozuklukları, kas-sinir hastalıkları, artrit (damar hastalıkları) ve yaralanmalar gibi bir dizi bozukluk, küçük parmağın biçimini bozabilir. Kısa ve dar burunlu ayakkabılar da aynı sonuca getirebilir.

Pençe parmakta, orta (PIP) ve uç (DIP) eklemlerde sertleşme vardır. Dip eklem (MTP) ise normal ya da aşırı gergin (hiperfileksiyonda) olabilir (Şekil 1. 13). Parmakların bükücü uzun kaslarının kasılması sonucu ortaya çıkan pençe parmak birkaç küçük parmakta görülebilir. Orta eklemin sırtında ve parmak ucunda nasır görülür.

Böyle durumlarda yapılacak ilk önlem, parmakların rahat edeceği genişlikte yumuşak ayakkabılar tercih etmek olacaktır. Basış sorunu için bir tabanlık kullanılıyorsa mutlaka ayakkabı ile birlikte denenmelidir. Parmakta oluşan nasırlar için parmak üstü nasır pedleri kullanılabilir. Çekiç parmakları düzeltici parmak aparatlarından da yararlanılabilir.



#### Pençe Parmak

## **KAYNAKLAR**

M.E.B Megep. (2013).Ayakkabı ve Saraciye Teknolojisi. Ayakkabıda Ölçü Alma Modülü. Ankara.

M.E.B Megep. (2008). Ayakkabı ve Saraciye Teknolojisi. Ortopedik Ayakkabı Modülü. Ankara.

Somçağ, H.(2017). Model Yapımı Ders Notları. Ankara.