

Nie ma panaceum na stopy

Dr J.L. Hourcadette, Ch. Girault

„Stopa atlety”, grzybica, krwiaki pod paznokciowe, wszelkie pęcherze, malutkie czy ogromne, co jeszcze może spowodować kontakt paznokcia z butem? W miarę rozwoju sportu buty przybierają kształt coraz bardziej wyszukany, doświadczenie uczy jednak, że jest to bolesne dla naszych stóp. Tworzywa i technologie przyszłościowe, pochwalne peany reklamy, wygląd jak z filmu science fiction, nie zawsze myśli się o stopie i oceniając nasze obuwie męczennicze - narciarskie, turystyczne czy wspinaczkowe - chciałbym mówić raczej o sztuce obcierania¹). Buty nie przestają znęcać się nad nami, wielki palec marznie lub się przegrzewa, namaka i poci się, nasza skóra ustawicznie domaga się swych praw. W *Alpinisme Randonnee* nr 190 grałem już rolę ponuraka rysując los palców ciemionych w butach różnych typów, a lista firm obuwniczych była raczej wyczerpująca. Zapowiedziałem wówczas następny artykuł, który nazwie po imieniu niesprawiedliwie zapoznane problemy naszych palców.

Krwiak pod paznokciowy

Człowiek nie jest drapieżnikiem i można nawet wątpić, czy nasze 20 paznokci ma jakiegokolwiek żywotne zastosowanie prócz praktyk masochistycznych. Paznokcie chronią oczywiście palce, przekazują doznania, paznokcie stóp wspomagają odbiór bodźców zewnętrznych i wewnętrznych podczas marszu. Ewolucja stopy ludzkiej zdaje się posuwać w kierunku zaniku piątego palca (małego), tu najczęściej wyrastają nam nagniotki. Częste podczas schodzenia obijanie trzech pierwszych palców stopy lub miażdżenie ich w trzewikach wspinaczkowych może doprowadzić do całkowitego oddzielenia się paznokcia od skóry. Uraz, początkowo bezbolesny, przechodzi w krwiaka macierzy, który boleśnie uciska cały paznokciec. Marsz, nawet w miękkich pantoflach, staje się torturą. W tej sytuacji należy pomyśleć o najbliższym podologu, który dokona zbawczego czynu: przekłuje paznokciec usuwając krwiak i przynosząc natychmiastową ulgę w cierpieniu. Kąpiel palucha w odpowiednim płynie zapewni mu zdrowie aż do następnego razu. Ci, którzy uważają się zlekceważyć ból, zostaną ukarani: kulejąc osiągną tylko stan bólu nie ustającego (także w nocy), krwiak zakrzepnie nieodwracalnie i, mimo spóźnionej wizyty u lekarza i łykania antybiotyków, doprowadzi do sytuacji godnej pożałowania zakończonej utratą paznokcia. Na jego miejscu niespiesznie powstanie zawiązek, a potem bezużyteczny kikut nowego. Silne uszkodzenie macierzy może spowodować zaburzenia tego procesu połączone z klasycznym zwyrodnieniem grzybicznym (*onychomycose*) i wymagające przewlekłego leczenia z niepewnym skutkiem. Jeśli wycieczka przedłuży się lub jeśli do podologa jest daleko, należy pozbyć się krwiaka metodą chałupnicząprzekłuwając paznokciec rozgrzaną igłą (zabieg jak u kowala, trochę długi i spektakularny, choć bezbolesny). Przynosi za to natychmiastową ulgę.

Grzybice

Powodują je mikroskopijne grzyby. Częste u diabetyków, mogą zaatakować każdego, kto choć w niewielkim stopniu ocierał się o czynnik „tellurowy” (basen, natryski publiczne, szatnia) lub brał antybiotyki, kto wreszcie pocił się nadmiernie w górskich buciorach, skorupach plastikowych

czy tzw. butach „ratunkowych”. Zaczyna się od żółtawej otoczki wokół paznokcia, który jednocześnie odchodzi od skóry. Po kilku latach zaniedbywania twardnieje, zwyrodnienie jego macierzy staje się nieodwracalne, a boczne złogi skórne zaczynają brzydko pachnieć. W zależności od typu mykozy może nastąpić infekcyjne wrośnięcie paznokcia (w odróżnieniu od wrastania związanego z urazem, już zbadanego, *Medicalp*, co wiąże się z owrzodzeniem podpaznokciowym spontanicznym lub nadbólowym wymagającym natychmiastowego leczenia; może też skończyć się na zwykłym bezbolesnym złazieniu paznokcia, spokojnym, niepostrzeżonym, powolnym).

Ten ostatni proces również doprowadza do stwardnienia, nieodwracalnego i bolesnego, zwanego nie wiadomo dlaczego „paznokciem starca”. Istnieją trzy możliwe sposoby leczenia tej dolegliwości. Wszystkie wymagają długotrwałej kuracji (9 miesięcy), a ze środków farmakologicznych *Loceryl* jest lepszy niż pozostałe (*Mycoster* i *Amycar*): stosuje się go raz na tydzień, a nie codziennie. Ostatni środek to najtańszy i najbardziej radykalny *Amycar* (powoduje usunięcie paznokcia chemicznie). *Loceryl* działa najskuteczniej, w najszerszym zakresie.

Stopa atlety

Mimo swej nazwy dotknąć może każdego sportowca użytkownika butów nie przepuszczających potu. Chodzi tu o grzybicę umiejscowioną między palcami, powodującą swędzenie, męczące pieczenie, spękanie fałdów międzypalcowych połączone z maceracją, powstawanie białawych cuchnących złogów. Powstaje prawdziwie bolesna, nie gojąca się rana, grożąc nadkażeniem. Jeśli schorzenia nie leczyć, rana osiąga nieobliczalne rozmiary, rozszerza się przez dotyk na sąsiednie palce. Owa dolegliwość lubi wilgoć i ciemność, należy więc wietrzyć stopy, a przede wszystkim dokładnie wycierać skórę między palcami po każdej kąpieli. Dobra rada: nigdy nie zakładać skarpetki na mokrą stopę. Uwaga na efekty gąbki i maceracji związane ze złym „oddychaniem” materiału, z którego zrobiono but. Idealem byłoby (zarówno w górach, jak i w domu) unikać zbyt częstego i długotrwałego moczenia stóp; używać mydła o pH neutralnym; wycieranie ciała zaczynać od stóp (gdy ręcznik jest jeszcze suchy). Co trzy tygodnie, dwukrotnie w ciągu dnia należy profilaktycznie potraktować skarpety i buty pudrem antygrzybicznym, by je oczyścić. Wybierać zawsze obuwie z materiału „oddychającego” – goretexu, nie stanowi to jednak panaceum.

1) Nieprzetłumaczalna gra słów: science fiction i science-friction.

Z Alpinisme Randonnee Nr. 195 tłumaczyła
Magdalena Kapetúś