

Cím: Talpalávalók

Alcím: Melyik talpbetétet válasszuk?

Szöveg: André Melinda

Óriási a kínálat, nehéz eligazodni a talp- és lúdtalpbetétek, sarokemelők erdejében. Patikákban, illatszerüzletekben, cipőboltokba is kaphatóak, és mind komfortosabb cipőviselést, és lábfájásenyhítést ígérnek. De melyiket válasszuk? És mikor kell egyáltalán használnunk őket? Dr. Erbszt András ortopéd szakorvost és gerincespecialistát kérdeztük.

1. Hogyan válasszunk talpbetétet?

Fontos, hogy ne keverjük össze a talpbetétet a lúdtalpbetéttel. Az előbbi kizárólag kényelmi célokat szolgál, elúzi a kellemetlen szagokat, magába szívja a nedvességet, illetve egy-két típus tompítja az erős lépéseinkből származó csontozatra gyakorolt ütést. Ezek konfekció méretben kaphatók, és félévente ajánlatos őket higiéniai szempontból cserélni.

A lúdtalpbetét viszont korrekciós betét, a láb deformitását, a statikai elváltozásokat ellensúlyozza álláskor és járáskor, ezzel a lábbetegségek tüneteit enyhíti.

2. Mikor használjunk lúdtalpbetétet?

Nincs egyöntetű álláspont arra vonatkozóan, hogy a láb deformitásokat milyen mértékben kell korrigálni, és kell-e minden esetben betétet viselni. Harminc-negyven évvel ezelőtt akinek lúdtalpa volt, annak gipszből mintát vettek a lábáról, és az alapján készítettek neki egy személyre szabott fémbetétet, amit folyton hordania kellett. Most az a gyakorlat, hogy hat éves korig általában nem írunk fel lúdtalpbetétet, inkább lábtornát javasolunk, aminek egyszerű gyakorlatait az anyukának is megtaníthatjuk, így ő is tud gyakorolni a gyerekkel. Két éves korig egyébként a boltzatok nem alakulnak ki a kicsiknél, ilyenkor még teljesen normális, ha kacsázva, csámpázva járnak. Felnőtteknél is csak akkor javasoljuk a betétet, ha már panasz alakul ki a láb deformitása miatt.

3. Milyen panaszokat okozhat a láb deformitás?

A harántboltozat és hosszboltozati süllyedés kellemetlen, sokszor elviselhetetlen talp, láb-, térd- és gerincfájdalmat eredményezhet. Ez abból adódik, hogy testünk tengelye eltér a kiegyensúlyozottól, és ez túlterhelést okozhat egyes területeken.

4. Honnan veszem észre, ha harántboltozat vagy hosszboltozat süllyedésem van?

Amikor vizes lábbal a padlóra, fürdőszobaszőnyegre lépünk, láthatjuk a lenyomatából. A lúdtalpasnak (szaknyelven hosszboltozat süllyedés) nincs boltíve a sarka és a nagylábujja között. A harántboltozati süllyedés pedig azt jelenti, hogy a talpa első felén, a lábközépcsontokon jár az ember, és nem oszlik el a testsúly egyenletesen a lábon. Nagyon tud fájni, főleg akkor alakul ki, ha sokat hordunk magas sarkú cipőt.

Az ortopédus a vizsgálat során vagy arra kéri a páciens, hogy sima talajon zokni nélkül álljon, hogy feltérképezhesse a nyomásviszonyainkat, vagy alkalmazhatja a modernebb diagnosztikai módszert, a pedobarográfiát. Ilyenkor egy számítógép segítségével nyomástérképet csinál a talpról, és megvizsgálja a nyomáseloszlási görbét, vagyis, hogy lábunk mely részére nehezedünk túlságosan, így hol terhelődik a gerincünk. Ez alapján készíti el személyre szabottan a nyomáspontokat enyhítő talpbetétet.

5. Hogyan kellene helyesen állni?

Három alappilléren: a sarkunkon és az egyes és ötös ujj metatarzusán (a lábfej vázát alkotják a lábtőcsontokkal együtt) osszuk szét egyenletesen a súlyunkat. Ekkor terhelődik kiegyensúlyozottan a testünk tengelye. Sajnos a súlytöbblet is módosíthatja a tartásunkat. A nagy hastól előbbre kerül a terhelés, és harántboltozati süllyedés alakulhat ki.

6. A helytelen cipőt okolhatjuk-e deformitásért?

Ezen vitatkoznak a szakértők, ugyanis nem bizonyítható egyértelműen. Az biztos, hogy nem tesz jót a lábnak és a testtartásnak a túl hegyes orrú, magas sarkú cipő viselése, de ha csak a

lábbeli okozná a lúdtalpat, akkor a férfiaknak mitől lenne deformitása? Az esetek zömében öröklődik ez a betegség.

7. Mivel előzhető meg a lúdtalp?

Mivel leginkább a genetikát hibáztathatjuk érte, a kialakulás elkerüléséért nem sokat tehetünk. Ám a talpizom erősítésével elősegítjük, hogy ritkábban legyenek lábpanaszaink. Ugyanis egy megfelelő lábizomzat képes kompenzálni a deformitásokat is.

Erősítő gyakorlatok: Járkáljunk minél többet meztláb nem egyenetlen talajon, például kavicsoson. Szedjük fel apró dolgokat (dobókockát, tollat, radírt, stb.) a lábujjainkkal. Sétáljunk felváltva a külső és a belső talp élen.

8. Mikor kell orvoshoz fordulni a problémáinkkal?

Ha csak néha-néha fáj a lábunk, érdemes kísérletezni a cipőboltokban, drogériákban kapható konfekció lúdtalpbetétekkel, sarokemelőkkel. Ártani ezzel nem tudunk magunknak, legfeljebb ha rosszat választunk, nem szűnik meg a fájdalunk, és tovább keresünk. Ha viszont három hónap alatt 5-6 alkalomnál többször tapasztalunk minden különösebb indok – túleröltetés, kényelmetlen cipő - nélküli kellemetlenséget, akkor már érdemes felkeresni az ortopéd orvost. A doktorúr szerint kisebb deformitások esetén érdemes mérlegelni, hiszen míg a boltban ezer-négyezer forint között kaphatunk lúdtalpbetétet, addig az orvos által felírt adaptált talpbetét ára tízezer forint körül van. Természetesen, ha arra van szükség, akkor nem váltható ki a lábra készült betét a konfekció betétekkel.

9. Minden cipőbe ajánlatos talpbetét tenni?

Nem. A sportcipőkben általában nem indokolt a korrekciós betét használata. Egy futónak például nem is biztos, hogy jól tesz sportolás közben. Egy megfelelő edzőcipő többet számíthat. Arra azonban figyeljünk, hogy lehetőség szerint ugyanabban a cipőben ne járjunk mindennap, hogy legyen ideje kiszellőzni. A munkahelyre vigyünk váltó papucsot, és egyhuzamban ne legyünk nyolc-tíz órát zárt lábbeliben.

10. Milyen a jó talpbetét?

- Könnyű
- Lábkövető
- Puha anyagú, lehetőleg bőrből, vagy más természetbarát anyagból készüljön
- Adott méretű, mert ha 4-5 különböző méretű lábra is jó a gyártó szerint a talpbetét, valószínűleg a nyomáspontok nem ugyanoda esnek majd
- A sarok része kipárnázott legyen, mert a saroktáji fájdalmak nagyon gyakoriak, gyakrabban fordulnak elő, mint a lúdtalpból eredő fájdalmak
- A lábfejecseket ne nyomja

KÉNYELMI BETÉTEK

Akupresszúrás talpbetét: Trimeda Plusz, Wellmed Kft

A parafából készült talpbetét akupresszúrás pontjain csomók találhatók. Egy mellékelt indikációs táblázat alapján kiválaszthatjuk, mit szeretnénk elérni – testsúlyszabályozást, hát-, fej- vagy gyomorfájás enyhítést, stb. – és az adott pontokhoz tartozó csomókat nyomjuk bele a talpbetétbe.

Erbszt: „Az akupresszúra kétségtelen, hogy hatékony alternatív gyógyító módszer. De a talpon nagyon kicsi területek szimbolizálnak részeket, és a járás során néhány millimétert elmozdul a betét és a láb egymástól, így még ha jó helyen is van az akupresszúrás pont a betéten, akkor sem biztos, hogy a megfelelő helyen gyakorol majd nyomást a lábra használat közben. Ennek ellenére ki lehet próbálni, mert sok ember esküszik rá, hogy jól tesz a lábának.”

Ára: 2700 Ft

Folyadékos talpbetét: Babér Kft

A fáradt láb szindróma tüneteit javítja a vérellátás kellő mértékű fokozásával. Korrigálja a nyomáspontokat, aminek egy láb deformitás következtében kialakulnak. Ettől komfortosabb lesz a cipőviselés.

Erbszt: „Valóban hasznos, ha egy gél tartalmú betéttel a nyomást kiegyenlítjük, de a vásárlás előtt tapintsuk ki, hogy az valóban puha gél-e.”

Ára: 3600 Ft

Mágneses folyadékos talpbetét: Babér Kft

A talpbetétben elhelyezett különleges folyadék, valamint a mágneses fólia körkörös mozgása következtében biztosít védelmet. Elosztja a lábra nehezedő terheket. Serkenti a láb vérellátását az idegvégződések folyamatos masszírozásán keresztül. A gyártó azoknak ajánlja, akik a lábat tartósan igénybe vevő munkafolyamatot végeznek.

Ára: 4800 Ft

Mágneses talpbetét: Bionet

Biztosítja a természetes egyenes tartást, a testsúly egyenletesebben oszlik el a lábfejen, járás közben csillapítja a csontozaton végighaladó rezgéseket. Térdfájásra, ízületi panaszokra ajánlják. A betét belsejében lévő speciális mágnes a talp akupresszúrás pontjain keresztül stimulálja a szerveket. Létezik bőr bevonatos, izzadáscsökkentő rézterápiás és fertőtlenítő változata is.

„Nehéz elfogadni orvosi szemmel azt a hatást, amit ígérnek. De ha szerencséje van a vásárlónak, pont jó lesz.”

Ára: 6800 Ft

Deichmann: Óceán nyári talpbetét

100%-os pamut-frottír réteggel rendelkeznek, amely elnyeli a lábizzadságot, az aktív szenes latex gumi megakadályozza a kellemetlen szagokat, a rovátkaprofilos réteg minden lépésnél frissítő hatóanyagokat pumpál a felszínre, ezzel szellőző hatást elérve. Méretre vágandó.

Erbszt: „Félévente cserélendő, nyári komfort lábbetét.”

Ára: 490 Ft

Deichmann: Latex habgumi talpbetét gyerekeknek

Aktív széntartalma segít elkerülni a kellemetlen szagokat. Latex-gumi anyagú, légáteresztő és méretre vágható. Kedves figurás.

Erbszt: „Félévente cserélendő, komfort lábbetét.”

Ára: 390 Ft

Latex habgumi talpbetét, Deichmann

Fenyőillatú, légáteresztő, latex habgumi talpbetét textil fedőréteggel. Az aktív szenes réteg megállítja a kellemetlen szagokat. Méretre vágható.

Erbszt: „Félévente cserélendő, komfort lábbetét.”

Ára: 390 Ft.

Soft-Gel Activ, Deichmann

Zselét tartalmazó talpbetét, amely talpunk középső részét támasztja alá. Antibakteriális, nem fülled be a lába.

Ára: 1690 Ft.

Zselés Galaxy, Deichmann

Wellness talpbetét, melynek háromdimenziós zselés pereme az egész talpat kipárnázza. A lábközép támaszték tehermentesíti a lábboltozatot, így kevésbé fárad el a láb. Jól szellőzik.

Erbszt: A puha zselé csillapíthatja a rázkódást, ezzel tehermentesítve a gerincet és a hátat.

Ára: 1690 Ft.

Zselés sarokpárna, Deichmann

Tehermentesíti viselője gerincét, rezgéscsillapító hatása kíméli a hátát. Öntapadós, egy méretben kapható.

Erbszt: „Jó, mert a saroktájéki fájdalom a leggyakoribb, gyakoribb, mint a lúdtalp okozta. Ezen enyhíteni tud a párna, mivel előbbre helyezi a testsúlyt.”

Ára: 990 Ft.

Zselés papucspárna, Deichmann

Lábujj közötti papucshoz fejlesztették ki, hogy védje a lábujjunk közötti érzékeny területet a súrlódástól, és a csúszásmentes felület biztonságot adjon. Öntapadó és újra felhasználható. Egy méret.

Erbszt: „Jó. Igaz, az ilyen típusú lábbeli megerősokolja a lábat a járásnál, hiszen tartani kell a lábujjakkal a papucsot.”

Ára: 1190 Ft.

Harántemelő ¾ talpbetét, Scholl

Valódi bőr borítású latex párna, biztosan alátámasztja a megsüllyedt harántboltozatot, véd a fájdalom és a kifáradás ellen.

Erbszt: „Puha, de más szempontból nem jó. A talp deformitások általában komplexen jelentkeznek. Annak való, akinek csak a harántboltozatban van problémája.”

Ára: 1899 Ft

Spring Action, Scholl

Rugalmas haránttámasz, párnázottságot biztosít a harántboltozatnál és a saroknál.

Tehermentesíti a fáradt lábat és lábfejet. Frissen és szárazon tartja a lábat, háromnegyedes hosszúságú, kézzel mosható.

Erbszt: „Jó minőségű komfort talpbetét, de a haránttámasz-funkciója legfeljebb megelőzésre alkalmas.”

Ára: 1899 Ft

Party feet, gélpárna féltalpbetét, Scholl

Magas sarkú, cipőkhöz, szandálokhoz ajánlott csúszásgátló, rezgéscsillapító hatású. Mivel átlátszó, rejtve van az avatatlan szemek előtt.

Erbszt: „Véleményem szerint a gél nem elég puha és nem elég vastag, de kétségtelen, hogy jobb így viselni a lábbelit, mint nélküle.”

Ára: 1559 Ft

Party feet, zselés sarokemelő párna, Scholl

Tehermentesíti a sarkat. Átlátszó zselés formátumának köszönhetően nyitott lábbelikhez is kiválóan alkalmas.

Erbszt: „Véleményem szerint a gél nem elég puha és nem elég vastag, de kétségtelen, hogy jobb így viselni a lábbelit, mint nélküle.”

Ára: 1199 Ft

Sarokemelő párna, Scholl

Azonnal enyhíti a sérülések, bőrkeményedés és érzékeny pontok miatti kellemetlen érzést. A puha, habosított párna elnyeli a járás közben keletkező rezgések nagy részét. Mosható.

Ára: 839 Ft

KORREKCIÓS BETÉTEK

Deichmann: Air-Con Plus

Rezgéscsillapító sarokrészrel ellátott sportoláshoz való talpbetét. Háromrétegű textilből készült, melyek között aktív szén réteg található, így meggátolja a lábizzadást. Lábboltozat emelővel, és rezgéscsillapító sarokrészrel rendelkezik.

„Ha jó helyre esik a lábboltozat emelő, segíthet. Nem biztos, hogy egy puha konfekció betéttel rosszabb helyzetbe kerül a páciens, mint egy adoptált korrekciós betéttel.”

Ára: 1190 Ft

Deichmann: Komfort talpbetét valódi bőrből

Növényi cserzésű báránybőr talpbetét, aktív szenes szűrővel a kellemetlen szagok ellen. Légáteresztő, felszívja a nedvességet. A középlábtámasz és a rázkódáscsillapító sarokrész biztos tartást kínál.

Erbszt: „Kisebb deformitások esetén, ha jó helyre esnek a támaszok, segíthet. Jó minőségű az anyaga.”

Ára: 1690 Ft

Medicus komfort talp, Deichmann.

Rezgéscsillapítóval ellátott báránybőr talp, amely megelőzi, hogy lába elfáradjon, járás és állás közben. A sarokrész alatt rezgéscsillapító található. Megtámasztja a bokát és sarkat.

Ára: 1190 Ft.

Sarkanytúsarok emelő betét, Scholl

Védi a fájdalmas sarokterületet, bőr bevonata a viselést kényelmessé teszi. Közepe a sarkantyúkinövés helyén kivehető.

Erbszt: „Enyhíthet a saroktájéki fájdalomon.”

Ára: 1299 Ft

Lúdtalpbetét, Scholl

Szilárdabban alátámasztja a gyenge megsüllyedt lábboltozatot. Véd a láb megerőltetése, kifáradása ellen. Bőr bevonatú, ragasztópontot rögzíthető.

Erbszt: „Mivel nem egyedi méretre készül, kis szerencsével segíthet, ha jó helyre esik a lábboltozat támasztéka.

Ára: 2999 Ft

Harántboltozat párna, Scholl

Azonnal enyhíti a fájdalmat, a kettős rétegű lágy habszivacs párna hurokrészét a második lábujjra kell helyezni úgy, hogy a habszivacs párna a harántboltozatot fedje. Finom mosószerrel meleg vízben mosható.

Ára: 839 Ft

Starflex, LBT

A láb haránt- és hosszboltozatának emelésére szolgáló speciális üvegszál-erősítésű műanyagból készül, 120-120 fokon, egyedi betétté alakítják. Szokásos utcai viselésre szolgál. A lábat fokozatosan kell hozzászoktatni. A TB 50%-os támogatást ad rá.

Erbszt: A legjobb. Ez ami kellően rugalmas, mégis tart, és a lábra van alakítva. 2-3 évet biztosan kibír.

Ára: 7280 FT

Triatlon gumibetét, LBT

Triatlonosok által tesztelt. Sportoláshoz, tornacipőben, edzőcipőben való viselésre alkalmas. Bármilyen típusú cipőbe adaptálható, haránt- és hosszboltozat emelésre készült betét.

Erbszt: „Túl nehéz. Egy jól felépített cipőben ennél jobb betét van.”

Ára: 2560 FT

Cukorbetegeknek, fekete, LBT

Erbszt: Rendkívül fontos, hogy megfelelő talpbetétet viseljenek, mert a diabétesz neuropátiát okoz, vagyis az érző idegek elhalnak. Ha megnyomódik a lábuk, észre sem veszik, mert nincs fájdalomérzetük. A nyomáspontokból viszont könnyen kialakulhat érszűkület, végül amputálás. A nekik készült talpbetét kellően puha, egyformán ossza el a nyomást, és kényelmes.

Ára: 7820 Ft

Bauerfeind, Triaktív LBT

Speciálisan sportoláshoz kifejlesztett. Az eltérő árnyalatok más-más keménységű anyagból készültek.

Ára: 16800 Ft

Globofom, LBT

Relatíve vastag, ezért befogadására növelt mélységű, magasabb kérgű cipő ajánlott. Használatával a láb dinamikus terhelése csökkenthető. Egyedivé alakítható, a hossz- és harántboltozatot jól korrigálja.

Erbszt: „Ma már ritkán írjuk föl, mert speciális cipőt kíván.”

Ára: 6600 Ft