

# Keyifli Okumalar Dileriz

Binlerce kategoride milyonlarca PDF e-kitap, ders kitapları, dergiler ve romanlara platformumuz üzerinden ücretsiz ulaşabilirsiniz.

## RESMİ WEB SİTEMİZ

<https://rantey.org>

### Yedek ve Duyuru Kanallarımız

Sitemize erişim engeli gelmesi veya adres değişikliği durumunda aşağıdaki kanallardan güncel giriş adresine erişebilirsiniz:

- Telegram: <https://t.me/birkitapbir>
- WhatsApp Kanalımız : <https://whatsapp.com/channel/0029VbDHv8uE50Us4lvMoc0Y>

SBE

# ZAVALLI AYAKLARIMIZ

(AYAK SAĞLIĞI)

Hazırlayan :

**Dr. Necdet Tuna**



# ZAVALLI AYAKLARIMIZ

(Ayak Sağlığı)

.

**Dr. NECDET TUNA**

FIZIKTEDAVİ - HIDROTERAPİ - REHABİLİTASYON  
MÜTEHASSISI

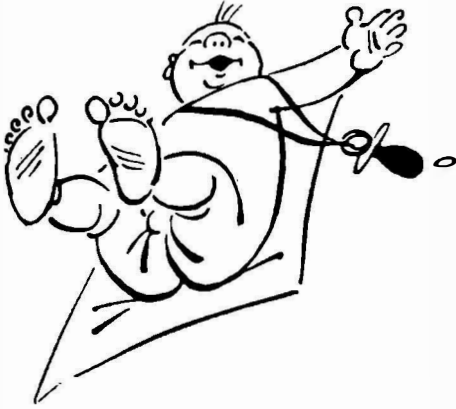


# İ Ç İ N D E K İ L E R

|                                                  |           |
|--------------------------------------------------|-----------|
| <b>ZAVALLI AYAKLARIMIZ</b> ... ..                | <b>1</b>  |
| <b>AYAK DEĞİL Mİ, DEYİP GEÇMEYİN</b> ... ..      | <b>3</b>  |
| <b>AYAKLARDA EN SIK GÖRÜLEN ŞEKİL</b>            |           |
| <b>BOZUKLUKLARI</b> ... ..                       | <b>7</b>  |
| Geniş veya yelpaze ayak (pes transversus) ... .. | 10        |
| Çökük ve dönük ayak (pes valgus) ... ..          | 11        |
| Düz tabanlık (pes planus) ... ..                 | 12        |
| Yüksek ayak (pes cavus) ... ..                   | 14        |
| Baş parmağın içe dönmesi (hallux valgus) ... ..  | 15        |
| Çekiç parmak ... ..                              | 16        |
| Örs parmak ... ..                                | 16        |
| <b>AYAKLARDAKİ ŞEKİL BOZUKLUKLARININ</b>         |           |
| <b>NEDENLERİ</b> ... ..                          | <b>17</b> |
| Direkt etkiler ... ..                            | 17        |
| İndrekt etkiler ... ..                           | 18        |
| <b>AYAK ŞİKAYETLERİNİ ÖNLEMEDE ALINACAK</b>      |           |
| <b>TEDBİRLER</b> ... ..                          | <b>21</b> |
| Her şeyden önce ayak temizliği ... ..            | 22        |
| Ayak banyoları ... ..                            | 23        |
| Ayıklara serbestlik ... ..                       | 26        |
| Ayak ve bacak masajı ... ..                      | 27        |
| Ayak egzersizleri ... ..                         | 32        |
| <b>AYAKKABI VE AYAK SAĞLIĞI</b> ... ..           | <b>39</b> |
| Sandeletler ... ..                               | 47        |
| Tabanlıklar ... ..                               | 50        |
| Çoraplar ... ..                                  | 51        |
| <b>AYAKLARLA İLGİLİ DİĞER ŞİKAYETLER</b> ... ..  | <b>53</b> |
| Tırnak batması ... ..                            | 53        |
| Topuk dikenli ... ..                             | 54        |
| Ayak şişmesi ... ..                              | 54        |
| Ayak yanması ... ..                              | 55        |
| Soğuk ayaklar ... ..                             | 55        |
| Ayak terlemesi ... ..                            | 55        |
| Gece gelen ayak ağrıları ... ..                  | 56        |
| Ayıklarda mantar hastalığı ... ..                | 56        |



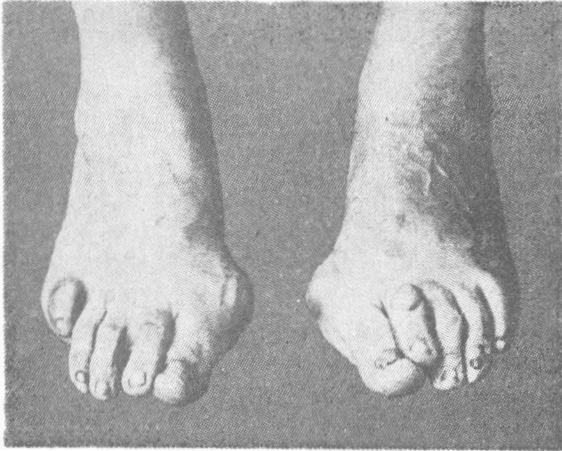
## ZAVALLI AYAKLARIMIZ



Fransız yazarı J. J. Rousseau, «Yaradan yarattığını güzel yaratır, çirkinlikler sonradan olmadır» diyor. Kanımızca, yazar bu sözüyle, insanların kendi vücutlarında sebep oldukları biçimsizlikleri belirtmek istiyordu. Örneğin, yeni doğan

çocukların ayakları ne kadar güzel, yumuşak, p e s pembe ve esnektir. En az elleri kadar da oynaktırlar.

Bir de kendi ayaklarımıza bakarsak, bambaşka bir tablo görürüz. Eğri büyrü parmaklar, çökmüş tabanlar, yayılmış taraklar, kabuk kabuk olup soyulmuş deriler, çarpık tırnaklar ve her tarafta acaip çıkıntılar.



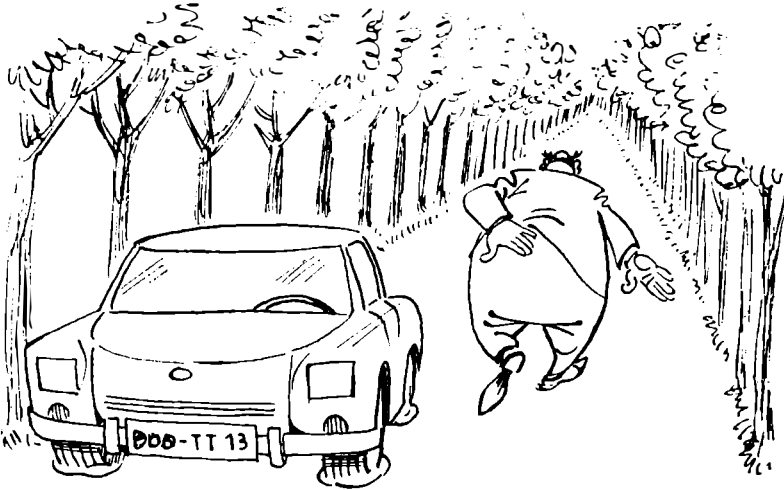
Bu şekilsizlikler hep sonradan değildir. Sebep, sadece kendi ilgisizlik ve önemsemezliğimizdir. Oysa, ayaklarımız en çok işimize yarayan organlarımızdan biridir. Sekiz saat yataкта yatarsak, on altı saat da onların üzerinde dolaşırız, vücudumuzun tüm yükünü çekerler. Eziyet etmek istercesine, üstelik havasız, güneşsiz, daracık bir yere hapseder, sıkıştırırız onları. Amacımız belki onları korumaktır ama, kafesteki kanarya bile onlardan daha rahat ve özgürdür. Bu karanlık hücrede çektikleri acı ve ızdırabı, sonra onlar da bizlere çektirirler. Hollandalı anatomist Peter Kamper, daha 1871 de yazdığı kitabında, «Görkemli insanlar atlarının, katırlarının ve öküzlerinin ayaklarına gösterdikleri ilgi ve bakımı, acaba niye kendi ayaklarına göstermezler» diyor. Kamper'in sözünden anlaşıldığına göre, zavallı ayaklar yalnız çağımızda değil, öteden beri insanların elinden çekegelmişler.

İnsanların % 70-80 nin ayaklarında türlü arızaların, şekil bozukluklarının olduğunda yazarlar birleşirler. Birlik oldukları diğer bir nokta da, ayaklarındaki arızaların nedenlerinin, insanların önemsemezlikleriyle bilgisizlikleri, «Ayak değil mi ne olacak sanki» deyip geçmeleri olduğudur. Oysa, zamanında alınacak bilinçli ve bazı sade tedbirlerle bu şikâyetlerin bir çoğunu önlemek hiç de zor olmayacaktı.



## AYAK DEĞİL Mİ, deyip geçmeyin

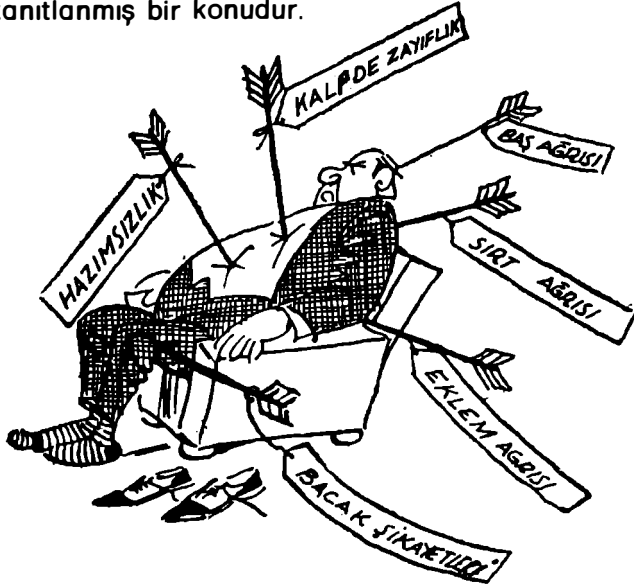
Problem sade ayak ağrısı şikâyetiyle kalsa, çözümlenmesi belki o kadar zor olmayacaktı. Fakat, insan vücudu her bölümü kendi başına çalışan bir makine olmayıp, organlarının işlemesi ve hastalıkları birbiriyle ilişkilidir. Örneğin, ayak tabanının çökmesi sonucu, ayak iskeletinde ortaya çıkan statik bozukluk yalnız orada kalmaz, ayağın üzerine yerleşmiş olan alt bacak kemiklerine dize, kalçaya ve oradan da vücudumuzun eksenini teşkil eden omurgaya kadar iletileceği için, tüm iskelet sisteminin fonksiyonunu, yani işlemlerini etkileyebilir. Düz tabanlı insanla, lâstığı patlak araba arasında hareket edebilme yönünden pek büyük ayrıcalık yoktur.



**Düz tabanlı patlak lastikli araba arasında büyük ayrıcalık yoktur.**

Ayaklaraki şekil bozukluğundan yalnız omurga değil, vücudumuz da etkilenir. Bunu bir örnekle de kanıtlayabiliriz. Ayağın ön kavsinin çökmesinden ileri gelen ve yay-

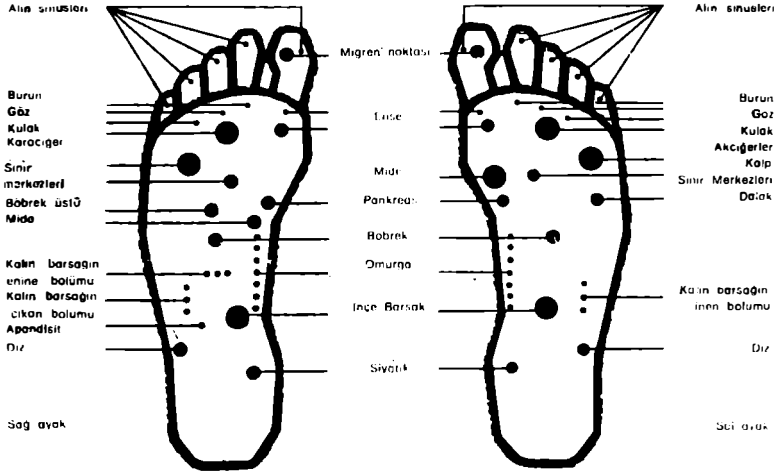
gın ayak veya yelpaze ayak (pes transversus) dediğimiz ayak arızasını ele alalım (o bölüme bakınız.) Ayağın nisbeten hafif bir iskelet bozukluğu olan bu tip şekil değişmesi sanıldığından çok ağrı yapar. Ağrı ayakta dururken ve yürürken arttığı için, kişi gezmekten ve yürümekten kaçınır. Her yerdé, örneğin işyerinde, taşıt araçlarında, toplantılarda hep oturacak yer arar, yani devamlı oturmayı yeğ tutar. Sonuç : Hareketsizlik ve hareketsizliğin doğurduğu zararlardır. Böyle durumlarda, ayaklardaki şekil bozukluklarının bir kalp enfarktüsünün sebebi olabileceğini söylemek hiç de bir kehânet değildir. (Hareketsizliğin İnsan organizması üzerindeki olumsuz etkileri için yazarın «Niçin Hareket» isimli broşürüne bakabilirsiniz). Buna daha başkalarını da ekleyebiliriz : Sindirim ve dolaşım sisteminin işleme bozukluklarının bir bölümünde, kalbin ve akciğerlerin yeteri kadar güçlü olmamasında, yeteri kadar hareket yapmamanın ne oranda etkili olduğu bugün için kanıtlanmış bir konudur.



Bacaklardaki, ayak bileklerindeki ağrı, ağrı şişliklerin, baldırlara kramp şeklinde gelen ağrıların, diz ve kalça eklemleriyle bel ağrılarının sebeplerinin ayaklardaki şekil bozuklukları olabileceğini unutmamalıdır. Geçmeyen baş ağrısından şikâyet eden 2000 hasta üzerinde yapılan bir araştırma, çoğunda ayak arızaları olduğunu ortaya koymuştur. Bilinçli bir ayak tedavisiyle, bu ağrıların geçtiği bildirilmektedir. Bu olayı, ayaklardan başlayıp, bacaklar üzerinden bel, sırt ve boyun omurlarına kadar uzanan hareket zincirinde oluşabilecek statik bozukluklarla açıklamak hiç de zor değildir. Bunun için, çok defa çözümlenmesi zor problem olan baş ağrılarında muayeneye ayaklardan başlamalıdır.



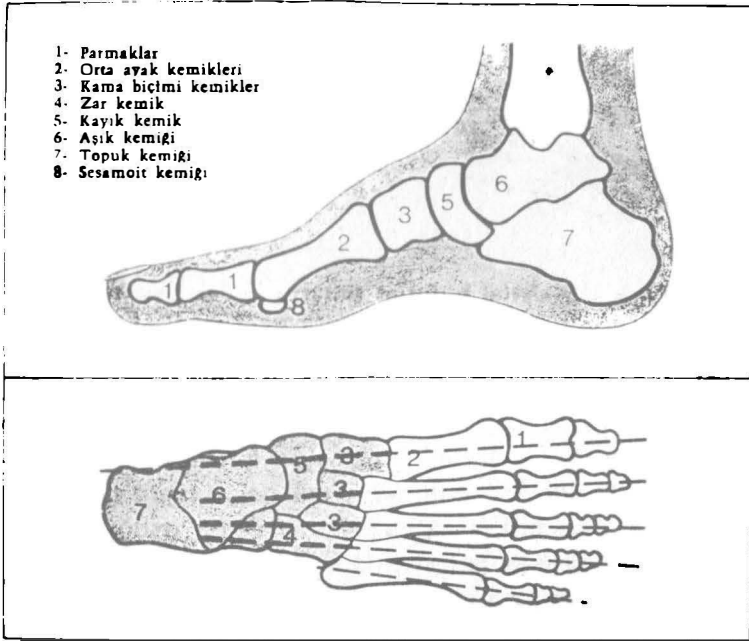
Bu konuda, bazı ayak uzmanları daha da ileri gitmektedirler. Bazı organ hastalıklarında, ayak tabanlarının kendilerince tesbit edilen belirli noktalarda refleks yolla bir takım yumuşak doku değişiklikleri olmaktadır. Bu noktalara yapılacak özel masajlarla, hasta organa etkili olunabileceğini iddia etmektedirler.



Özetlersek : Doğumda ayaklarımızın şekilleri normal, sağlıklı ve kendileri için öngörülen görevlerin üstünden gelebilecek yapıdadırlar. Onları yetersiz ve hasta hale sokan, ilgisizlik ve önemsemezliğimizdir. Bir defa şekilleri bozulup arızalandıktan sonra da, ortaya çıkan şikâyetler yalnız ayaklara sınırlı kalmayıp tüm organizmayla da işleme bozuklukları yapabilmektedirler.

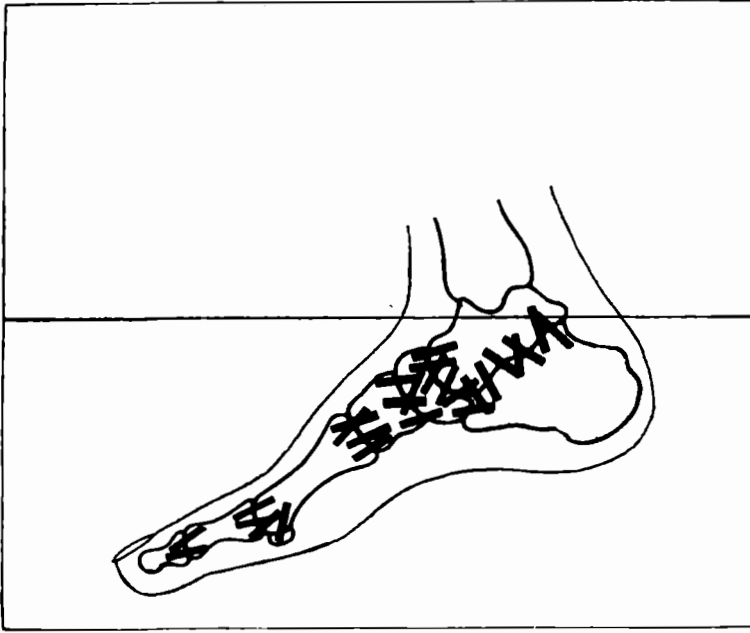
## AYAKLARDA EN SIK GÖRÜLEN ŞEKİL BOZUKLUKLARI

Ayaktaki arızaların başında şekil bozuklukları gelir. Ancak bunları tanıyabilmemiz için, ayakların anatomik yapısına şöyle bir bakmamız gerekli olacak kanısındayız. Hareket sistemimizin diğer organları gibi, ayaklarımızda da kemikler, kaslar, sinirler, bağlar ve kirişler vardır. Doğanın çok ustaca yarattığı, bize rahatça dikilebilme, yürüyebilme, koşup sıçrayabilme olanakları sağlayan ayaklarımızın her birinde 26 kemikçik vardır.



**Ayak kemiklerinin normal duruşları**

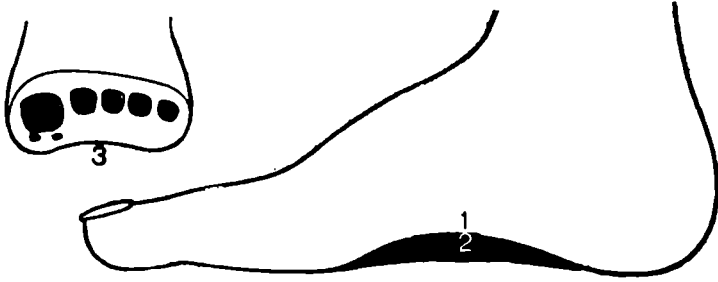
Bu kemikler kaslar ve bağlarla birbirine bağlanmışlardır.



**Ayak kemiklerini birbirine tutturan bağlar (şematik)**

Alt bacaklarımızdan ayaklarımıza kadar uzanan kaslar, beynimizin her hangi bir yerindeki küçük hücrelerden aldıkları emirlere uyarak, yapıştıkları kemikleri, dolayısıyla ayağımızı hareket ettirirler. Yani gelen emre göre ayağımızı içe, dışa bükerek, veya yukarı kaldırıp aşağı indiririz. Ayrıca, ayağın kendinde bulunan bir bölüm küçük kaslar, ayağa daha küçük çaplı hareketler yaptırdıkları gibi, ayağa yere basarken yastık görevi de görürler.

Bu şekilde kaslar, kemiklerden oluşan ayaklarımızda, görevlerini daha başarıyla yürütebilmeleri için yaradan üç tane kavis veya çukurluk oluşturmuştur.



1- Ayağın içteki boyuna kavsi 2- Ayağın dıştaki boyuna kavsi 3- Ayağın ön ortesindeki omino kavsi

Ayağın boyu yönündeki iki kavisten içte olanı daha derin, dıştaki daha basıktır. Üçüncü kavis ise ayağın ön kısmında olup, eninedir. Bu kemerler, yürürken esnasında alçalıp yükselerek ayağa, dolayısıyla vücuda esneklik verirler.

Ayaklardaki şekil bozukluklarının en belirginleri işte, bu kavislerin veya kemerlerin alçalıp çökmesi ve hatta tam düzleşmesi sonucu ortaya çıkarlar. Kudretli ustanın, doğanın yumuşak zemini için yapı taşlarını özenerek ustaca yerleştirdiği bu kemerler, asfalt ve beton yolların sert yapısı üzerinde, yersiz aşırı beslenme sonucu artan vücut yükünün ağırlığına dayanamıyarak zamanla çökmeye başlarlar. Düzeni bozulan yapı taşlarını, yani ayaklarımızda olduğu gibi kemikleri, eski yerlerinde tutabilmek için bunları birbirine bağlayan bağlar ve kaslar gerildikçe gerilir. Diğer bir deyimle, bağların bir bölümü aşırı yük altında kalıp gerilerek esnekliklerini yitirirken, bunların karşıtı olan ve dengeyi sağlayanlar da gevşiyerek güçlerini kaybederler.

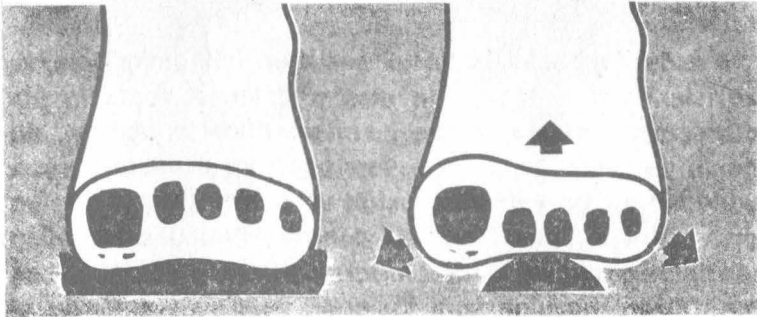
Bir daha artık gevşeyip dinlenmeye olanak bulamıyan bağlarla kasların devamlı gerginliği, ayak ağırlığımızın en büyük nedenidir. Aşağıda, tedavi bölümünde göreceğimiz gibi, amaç, bu bağlarla kasları gevşeterek dinlenmesini sağlamak olacaktır.

Düzen bir noktada bozulmaya başladı mı, gayet ince hesaplarla bir birine yan yana ve üst üste oturtulmuş diğer yapı taşları ve bunların bağlantıları da dengesini kaybedecek; yapının diğer bölümlerinde de sarsıntılar kaçınılmaz olacaktır.

Ayaklarımızdaki üç kemerden, çöküntüsü en sık görüleni, enine olanıdır. Bu kemerin çökmesi sonucu ortaya çıkan tabloya biz :

### **GENİŞ veya YELPAZE AYAK diyoruz.**

Bu enine kemer çöküp yaygınlaştığı için ayağın ön kısmı daha geniş ve yaygın görünür. Halk arasında buna geniş taraklı ayak da denir.



**Normal sağlıklı**

**Deforme olmuş - hasta**

Ayaklardaki bu tip şekil bozukluğu çocuk çok küçükken, yaklaşık üç yaşlarında başlar. Bu nedenle, anne ve baba çocuklarının ayaklarına dikkat ederek, böyle bir durum varsa, doktora baş vurup gerekli tedbirleri almalıdırlar. Ön ayaktaki bu şekil bozukluğu nedeniyle ayak parmaklarının bükücü kaslarının burada geçen kırımları sıkıştırır ve bıçak saplanır gibi hissedilen ağırlar tüm ayağa yayılır. Böyle bir ayak, üstelik bir de dar taraklı ayakkabının



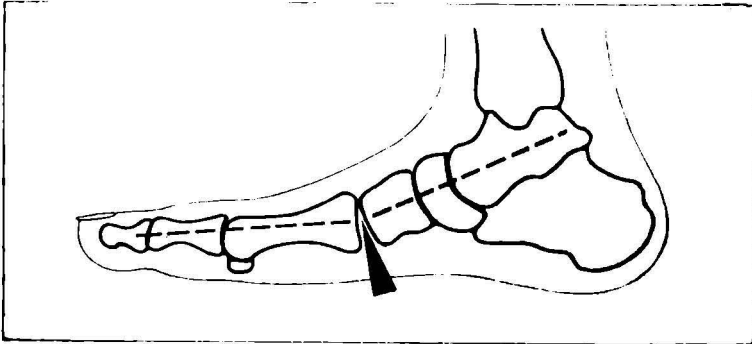
içine sokulursa, ağırlar dayanılmaz hale gelir. Oysa bunlar için gerekli olan, ayağın içinde rahatça oturabileceği ve ayağın normal enine kavsine uyacak tabanlıklar yerleştirilmiş geniş tabanlı ayakkabılardır. Bu tedbirle birlikte, daha sonra açıklanacak diğer sağlık kurallarına uyacak olurlarsa, deformasyon ilerlemeyeceği gibi, şikâyetleri de azalacaktır.



Sık görülen diğer bir ayak bozukluğu da :

**ÇÖKÜK veya DÖNÜK A-YAK**'dır. (pes valgus).

Bu tiplerde ayağın orta bölümündeki kemiklerde hafif bir aralıklaşma vardır. ve ayak içe doğru döner. Arkadan bakıldığında bu durum daha belirgin olarak görülür. Çöküntü başlangıçta yalnız ayağın orta iç bölümünde iken, zamanla tüm ayağa yayılır.



Ayak, boyu yönünde aşağı doğru basıldığı için, ayakta durulduğunda uzamış görünür. İki santime kadar varabilen bu uzama sonucu, parmaklar ayakkabının buruna değerek sıkışır. Ayakkabı değiştirilmez veya küçük

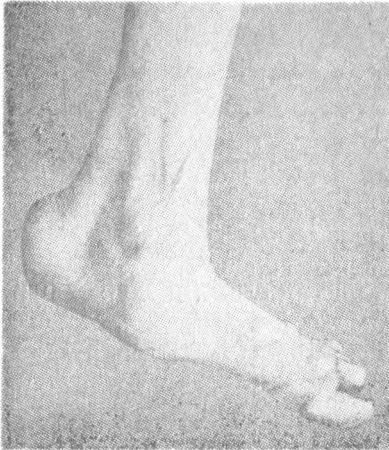
ayakkabı giymeye devam edilirse, parmaklarda nasırlar, şekil bozuklukları, şişmeler ve dolaşım bozukluğu başlar. Parmaklardan başlayan ağrılar her adım atışta tüm ayağa yayılır. Eski ayakkabıların kendilerini rahatsız etmeye başladığını fark eden kişiler, kendilerine daha büyük ayakkabılar alırlar. Ayakkabı otururken giyildiğinde büyükçe olmasına karşıt, ayakta veya yürürken tam gelirler. Sokakta yürüyenlere dikkat ederseniz, bazılarının her adım atışlarında topukları, ayakkabılardan çıkıyormuş gibi olur. İşte bunlar ayaklarının iç kemerlerinde çöküklük ve ayaklarında dönüklük olanlardır.

Tedavileri konusundağ tabanlıklar ve ortopedik ayakkabılar hastaya büyük rahatlık sağlar.

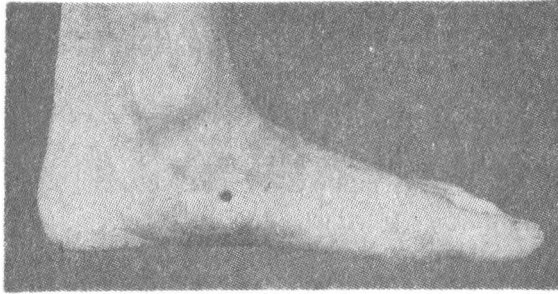
En iyi çare kuşkusuz, bilinçli ayak bakımı, ayak egzersizleri ve masajdır.

Kemerdeki alçalma zaman geçtikçe ilerliyerek daha da düşer ve sonunda, **DÜZ TABANLIK** (pes planus) ortaya çıkar.

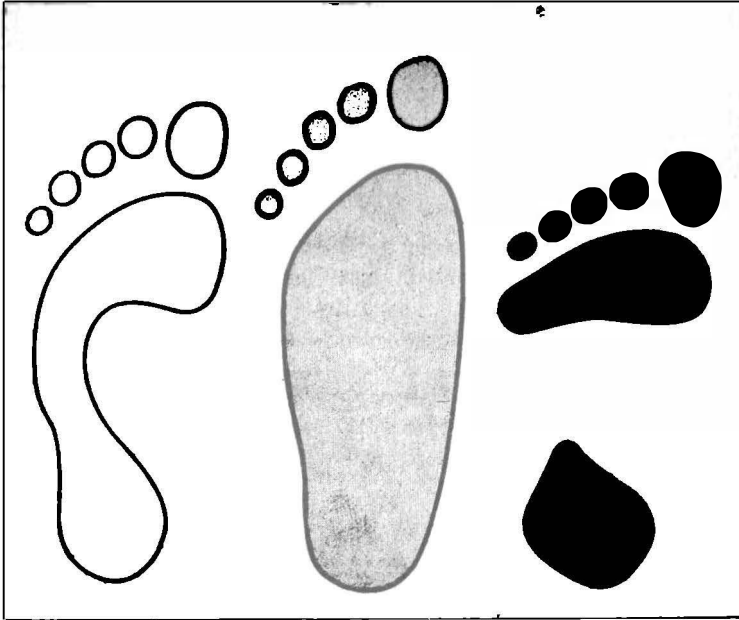
Düz tabanlık doğuştan olabileceğ gibi ayak kemiklerinin bazılarındaki yapı bozukluğu sonucu sonradan da oluşabilir. Bir çok vakada çökük ayakla birlikte bulunur.



Sonradan olma düz tabanlıklarda, ayaktaki çöküklüğün başlamasından düz tabanlığa varıncaya kadar, ayaktaki dolaşım bozuklukları, şişmeler ve ağrılar başlar. Bu ağrılar alt bacadan alt bacağı iz-



liyerek, diz, kalça ve omurgaya kadar yayılabilirler. Dayanılmaz bel ve baş ağrıları da olabileceği için, daha önce belirtildiği gibi, baş ağrıların nedenlerini ararken ayaklara bakmayı unutmamalıdır.



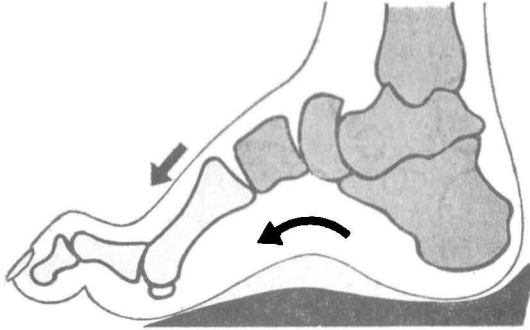
Yukardaki resimde değişik ayak şekillerinin izleri gösterilmektedir. Ortadaki resimde ayak tamamen yere oturmuştur.

Ayaktaki şekil bozukluğu son durumuna erişip, ayak alt yüzeyiyle yere basmaya başlayınca ayaktaki ağrılar kaybolur...

Ayaktaki bağlar, kirişler ve kaslar doğa dışı zorlanmış ve bir çok ayak kemiği de normal yerlerinden kaydırılmış olduğu için, vücudun bu bölümünün düzeni değişmiştir. Ayak ağrıları kaybolmuş olmasına rağmen, vücudun başka yerinde, başka şikâyetler ortaya çıkacaktır.

Diğerlerine oranla daha az görülen bir şekil bozukluğu da: **YÜKSEK AYAK** (Pes cavus) dur.

Düz tabanlığın aksine burada ayağın boyuna olan kemerinin aşırı yükselmesi söz konusudur.



Ayak yalnız parmaklar ve topukla yere basar. Ayakların yere bastığı alan yarı yarıya küçülmüştür. Parmaklar pençe parmak denen şekli alarak aşağıya bükülürler; yere değen yüzeylerinde ve topuklarda nasırlar görülür.

Tedavileri ve önlenmeleri konusunda başarılı sonuç gene bilinçli bir aktif tedavi, yani ayak bakımı, banyolar, egzersizler ve masajlardır.

Ayaklardaki bu şekil bozuklukları yanı sıra, parmaklarda bazı deformasyonlar görülmektedir. Bunların en çok görüleni :

**HALLUX VALGUS** olup ayak başparmağının içe bükülmesidir. Parmağın içe doğru bükülmesi arttıkça dip kısmındaki kemik de dışarı doğru fırlar ve bu çıkıntılı kısmın üzerinde de nasırlar ve bir takım yumuşak doku şişmeleri görülür.

Çoğunlukla hanımlarda görülen bu tip bozukluğun başta gelen nedeni, ayakların sivri burunlu dar ayakkabıların içine insafsızca sıkıştırılmasıdır. Sonunda acıları gene kendileri çekerler. Ağrı, dışarı fırlayan kemiğin ayakkabıya sürtmesinden ileri gelir.

Başlangıçta daha sonra sayılacak aktif tedbirler, yani ayak bakımı, egzersizler ve masajla ilerleme önlenebilir. Kuşkusuz uygun ayakkabı şarttır. Daha son-



**Hallux Valgus Ateli**

raları ortopedik ayakkabılar gerekli olabilir. Daha ilerlemiş devrelerinde atellerle düzeltilme yoluna gidilir.

Yeni kemikleşmeler ve çıkıntılarla eklem hareketlerinin tamamen sınırlandığı devreye gelince, yapılacak şey ameliyatla düzeltmedir. Ameliyat sonunda ayak şekli biraz düzelir ve ağrılar azalırsa da, normal şartlar artık geriye dönemez. En iyisi gene, başlangıç devresinde alınacak aktif tedbirlerle, baş parmakta bu yıkımın tamir edilmez duruma gelmesini önlemektir.

Daha az görülen bir şekil bozukluğu da :

### **ÇEKİÇ PARMAK dır.**

Bu arıza ayağın ikinci parmağında görülür. Parmağın uç kısmı aşağı doğru bükülmüş, orta bölümü de yükselmiştir. Çıkıntının ayakkabıya sürmesi sonucu oluşan nasırlar ağrıların nedenidir. Küçük yastıkçıklar konarak ağrılar azaltılmaya çalışılır. Sonuç alınmassa seçilecek yol ameliyattır.

### **ÖRS PARMAK**

Bu tip şekil bozukluğunda bir veya birkaç ayak parmağının uçları aşağıya doğru bükülür ve orta bölümleri de yükselir. Çıkıntılı kısımlar üzerine ayakkabı baskısı ağırlı nasırları oluşturur. Yastıkçıklarla şikâyetler önlenemediği takdirde tedavi ortopedik ameliyattır. Ancak, gerek çekiç ve gerekse örs parmakta, başlangıçta alınacak aktif tedbirler, yani ayak bakımı, egzersiz ve masajlar kötü sonucu genellikle önleyebilir.

## AYAKLARDAKİ ŞEKİL BOZUKLUKLARININ NEDENLERİ

Bu nedenleri iç ve dış olarak ikiye ayırabiliriz.

İç nedenler dediklerimiz kalıtımla ilgili olanlar, soydan gelenlerdir. Bazı ailelerde taban çöküklükleri veya düz tabanlıklar daha sık görülür. Ancak bu, çocukların şekilleri bozuk ayaklarla dünyaya geldikleri demek değildir. Doğduklarında ayakları çoğunlukla normaldir; kalıtsal olan, ayak yapısının dış etkenlere karşı diğerleri kadar dirençli olmamasıdır. Zamanında fark edilip gerekli tedbirler alınmadığı takdirde, günlük yaşantının yükü altında ezilen ayaklarda şekil bozuklukları çok daha kolay oluşur. Özetlersek, gördüğümüz taban çökükleri, eğri büyürü parmaklar, ayaklardaki şişlikler ve nasırlar hep sonradan olmalıdır.

Tüm, iskelet sisteminde olabildiği gibi bu arada ayakların kemiklerini de yumuşatan, bağ ve kaslarının esnekliğini yitirerek onları deforme eden bir hastalık da raşitizm'dir. Çok şükür sebebi belli olalıdan beri etkisini kaybetmiştir. Bu nedenle, raşitizmden ileri gelen ayak bozukluklarını eskisi kadar çok görmüyoruz.

Ayaklarda yıkım yapan nedenlerin başında dış etkenler, bunların arasında da medeniyetin insan yaşantısına getirdiği değişiklikler gelir. Gelişmiş ülkelerde tam sağlıklı bir ayağa rastlamak çok zordur. Oysa gelişmiş ülkelerde, doğayla baş başa yaşanan toplumlarda insanların ayakları çok daha sağlıklıdır.

Gelişmişliğin insan ayaklarında yaptığı yıkımları iki grupta toplayabiliriz :

### 1 — Direkt etkiler

Etkilerin başında ayakkabılar gelir. İnsanlar şehirlere yerleşmeye başlayalıberi yalnayak yürümeyi unutmuşlar-

dır. Hatta öyle ki, değil ayakkabısız yürümek, evde terliksiz yere basmayanlar vardır. Giydikleri ayakkabıların büyük bir bölümü de ayaklara gerekli rahatlığı vermekten uzak, şekil ve dar yapıları açısından ayaklardaki yıkımın en büyük sorumlusudurlar.

Ayaklardaki yıkımı hazırlayan ikinci direkt etken gelişmiş ülkelerde bir çok işin ayakta dikilerek yapılma zorunluğudur. Ayakta dakinildiği sürece tüm yük onlar üzerine biner ve en büyük zorluğu da onlar çeker. Aşırı ve devamlı yük altında kalan ayak kasları, bağlar ve eklemler zamanla aşınıp, esnekliklerini yitirerek daha çabuk yıpranırlar. Gelişmiş ülkelerde, gelişmişliğin en belirgin örneği olan şişmanlık, diğer organların olduğu gibi, ayakların da, en büyük düşmanıdır. Bu yüke dayanamıyan ayaklar, bir de gördükleri ilgisizlik karşısında, eğri büyüyüp olup sağlıklarını yitirirler.

## 2 — İndirekt yani dolaylı etkiler

Bu gurubun başında tüm organizmanın yetersiz hareketiyle ayakların gereğinden az kullanılması gelir. Yollarının düz ve sert olması ayakları tek yönlü, biteviye işle yorucu bir çalışmaya zorlarken. diğer yanda da insanların yürümekten kaçınıp, en kısa yollar için bile taşıt araçları aramaları sebebiyle, ayaklar daha az kullanılır olmuştur. Vücudun yeteri kadar çalışmayan organları nasıl zayıflığa, kuvvetsizliğe ve normal büyüklüklerini kaybederek küçülmeye mahkûmsa, ayaklar da kullanılmadığı, çalıştırılmadığı için yeteri kadar beslenip gelişmemekte, dolayısıyla direnç ve güçlerini yitirmektedirler.

Ayakların zavallı acınacak duruma düşmelerinin diğer bir sebebi de, insanların bu konudaki bilgisizlik ve



ilgisizlikleridir. Bu konudaki eğitimin geçmişi, batıda çok eski değildir. Ayaklardaki şekil bozuklukları, başlangıçta fazla zorluk ve ağrı vermediği için, insanlar bunları önemsememektedirler. Daha önce de belirttiğimiz gibi, bir çok vakada ayak arızalarının tohumları daha çocuklukta atılır. Fakat onlarda, yetişkinlerde olduğu gibi dolaşım bozuklukları, ayak, diz, kalça ve bel ağrıları tedirgin edici düzeye erişmediği için, kimse üzerinde durmaz. Ağrılarla birlikte rahatsız edici şikâyetler başlayınca artık iş işten geçmiş, ayaklarda geri dönüşü çok zor yıkıntılar yerleşmiştir. Bu nedenle, ayaklarda oluşabilecek yıkımları önleyici tedbirleri çok erken, daha çocukluk yaşında alınmalıdır. Bunun için de bu konuda toplum yeteri kadar eğitilmiş olmalıdır.



Ayaklardaki yıkıma neden olan davranışların nedenleri yalnız bilgisizlik de değildir. Bilgili olduklarından kuşku olmayan, bunu toplumdaki sosyal durumlarıyla da kanıtlayan insanların büyük bir bölümü, ayaklarındaki yıkımları kendi elleriyle hazırlamaktadırlar. Bunların başında hanımlar gelir. Erkeklerin

hoşuna gidebilmek ve kendilerini onlara beyendirebilmek için ayakkabıların en darlarını, en sivrilerini ve en yüksek ökçelilerini seçerler. Gereği daima tartışma konusu olabilecek bu davranışlarının bedelini, sonunda çok pahalıya, sağlıklarıyla ödemektedirler. İstatistikler, ayak bozukluklarının ve şikâyetlerinin, kadınlarda erkeklere

oranla altı defa daha çok olduğunu ortaya koymaktadır, Bunun tek nedeni ise ayakkabılardır. Çok şükür erkekler, hiç olmasa ayakkabı konusunda kadınlara özenmemektedirler.

## **AYAK ŞİKÂyetLERİNİ önLEMEDE ALINACAK TEDBİRLER**

Ayaklardaki şekil bozukluklarının ilerlemesini önlemek, başlangıçta alınacak bilinçli tedbirlerle hiç de zor değildir. İlerlemiş devrelerde şikâyetler dindirmek pek kolay olmamaktadır. İş ameliyatla düzeltilebilecek devreye geldikten sonra, eski rahatlık eski yıllarda kalır. Korunma, her zaman olduğu gibi, tedaviden daha kolay ve daha yararlıdır.

Ayaklardaki yıkım konusunda yapılabilecek olanları iki bölümde toplayabiliriz. İlki, oluşabilecek şekil bozukluklarını önlemek ve başlamış olanlarının gidişini engellemek için alınacak koruyucu tedbirler, ikincisi de tedavidir.

Koruyucu tedbirleri de iki ayrı bölümde açıklamak, anlaşılabilme ve uygulama yönünden kolaylıklar sağlayacaktır. Biz bunlara aktif ve pasif tedbirler diyoruz. Aktif olanlar ayağın fonksiyonlarını kolaylaştırmak kan dolaşımını düzeltmek ve ayakla ilgili kasları çalıştırmaktır. Bunlar da ayak temizliği, ayak ve bacak masajıyla, ayak egzersizleridir. Pasif dediklerimizse, ayaklardaki yıkımı uygun ve özel ayakkabılar, tabanlıklar ve değer metotlarla önlemenin çarelerini aramaktır.

## Her şeyden önce ayak temizliği gelir.



Herkesin ayaklarını günde en az bir defa en iyisi akşamları yıkamasını sağlayabilirsek, ayak bakımı konusunda en büyük adımı atmış oluruz. İnsanlar ellerini günde defalarca yıkarlar, yüzlerine ise daha büyük önem vererek, uzun zaman ayı-

rırlar. Ayaklarını yıkamaksa pek akıllarına gelmez. Çünkü onlar görünmezler. İslâmiyet inançları sarsılmamış toplumlarda, günde beş defa abdest alınırken, bu işten en yararlı çıkan organlarımızdan biri de kuşkusuz ayaklar oluyordu.

Gerçi çorap ve ayakkabı, sokağın pisliğinden ayakları belli bir oranda korumaktadır. Bir noktada ayaklara iyilik yapar görünen bu giysilerin birbiri üzerine bastırarak sıkıştırdığı parmaklar ve bunların arasındaki derinin havayla ilişkisi kesilmekte ve bu organlarımız yeterli kadar solunum yapamamaktadırlar. Ayakta, aynen elde olduğu gibi, vücudun diğer bölümlerinden daha fazla ter bezi vardır ve bu nedenle de daha fazla havalandırılmaları gerekir. Eskiden ayaklarımızın da tutma ve yakalama görevleri varmış. Yakalanan şeyin elden kaymaması için tanrı bu organlarımızı biraz nemli yaratmış. Eller her an dışarda olduğu için onların bu konuda fazla problemleri yoktur. Ayaklarımız güneş ve havadan yoksun olduklarından insanların bir çoğu ayaklarındaki terlemeden

yakınırlar. Özellikle, ayaklarında şekil bozuklukları olanların ayaklarının kan dolaşımı da bozulduğu için, terleme daha fazladır. Gerek ayak temizliği ve gerekse biraz sonra açıklanacak olan ayak banyoları, onlar için daha elzemdir.

## 2 — Ayak Banyoları

Ayakların kan dolaşımını düzeltmek ayak temizliği yanı sıra akşamları yapılacak soğuk ve sıcak banyolar büyük yarar sağlar. Soğuk ayaklar ısındığı gibi, dolaşım da aktive edilir. Başla karın boşluğundaki aşırı kan hücumunu azaltarak ayrıca uzak yararlı bir etki de sağlar. Bacaklardaki varisler ve dolaşım durgunluğunda uygulanacak soğuk su banyoları ve soğuk suyla yıkamalar en etkili çarelerdir. Soğuk suyun yaptığı uyarıyla kasların tonusu, yani gerginliği ve direnci artabileceği gibi, küçük damarlar da büzülerek daralır. Bacaklardaki varisleri, dolaşım durgunluklarını ve şişmeleri önlemek için hekimler elâstik bandajlar veya varis çorapları öğütlerler. Oysa, bu tip şikâyetlerin daha başlangıç devrelerinde sistematik soğuk banyolar yapılırsa, bandaj ve varis çoraplarına belki gerek kalmıyacaktır.

### Sıcak su banyosu tekniği

En iyisi sıcak su banyosuyla akşamlik ayak temizliğini birlikte yapmaktır. Bunun için plâstik bir leğenin içine, ayaklarınızın bileklerine kadar gireceği derinlikte sıcak su koyun. Suyun ısısı 39-40 derece olabilir. Sabunlanmış sert bir havlu veya kıl fırçayla ayağın üstünü, yanlarını özellikle parmak aralarını ve tabanı kuvvetle oğunuz. Alt bacağı da birlikte yıkamayı unutmayın. Yıkama işi bittikten sonra rahatça oturup, ayaklarınızı bu

sıcak suyun içinde, zamanınıza göre 5-10 dakika bırakarak dinlendiriniz. Sudan çıkarttıktan sonra, parmak araları da dahil olmak üzere sert ve kuru bir havluyla ayağınızı oğarak kurulayınız.

Rahatça divana veya koltuğa oturduktan sonra ayaklarınıza, ayak bileklerinden egzersizler yaptırınız. Önce ayak uçlarınızı yere ve dizinize doğru kuvvetle eğerek çekiniz. Sonra, gene ayak bileklerinizden önce dıştan içe, sonra içten dışa daireler yaptırınız. Her hareketi 10 defa tekrarlayınız. Bütün gün sizi üzerinde taşıyan ayaklarınız için bu kadar hizmeti çok görmezsiniz herhalde.

### **Soğuk su banyosu tekniği**

Sıcak su banyosunda ayaklara dışardan ısı vermemize karşıt, soğuk banyolarda vücuttan ısı çekilmektedir. Bu nedenle, önemli olan vücudun göstereceği reaksiyondur. Bilinçli şekilde yapılan soğuk su banyosundan kısa bir süre sonra ayaklarınızın eskisinden daha sıcak olduğunu hissedeceksiniz. Hatta reaksiyon kuvvetli ise ayaklarınıza iğneler batıyormuş gibi olur.

Soğuk su banyosu yapmadan önce bilinmesi gereken en önemli nokta, ayakların sıcak olmasıdır. Yani, SOĞUK AYAĞA SOĞUK SU BANYOSU KESİNLİKLE YAPILAMAZ. Soğuk ayaklar, soğuk banyodan önce ısıtılmalı, veya sıcak su banyosu yapılmalıdır.

Soğuk su banyosu, sabah yataktan çıkınca sıcak olan ayaklara veya akşam işten eve dönünce, bütün gün ayakkabıların içine hapsedilip şişen sıcak ayaklara yapılmalıdır.

Soğuk ayak banyosunu şöyle yapabilirsiniz: Banyodaki lavobanın musluğuna 1,5 metre kadar aynı çapta bir

hortum takın, Küvetin içine girebilir veya banyo zemininde dikilebilirsiniz. Musluğu, suyun fışkırmadan rahatça akacağı şekilde ayarlayın. Hortumun ağzını diz düzeyinde veya biraz daha yukarda tuttuktan sonra, suyu kendi halinde aşağı doğru akmaya bırakın. Hortumu dizin çevresinde dolaştırdıkça, su tüm bacağı yalıyorak ayağa kadar inecektir.



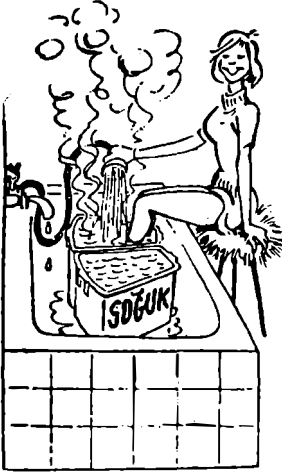
Biz buna su mantosu diyoruz. Süre her bacak için bir dakikayı geçmemelidir. Suyun ısı musluktan aktığı derecede olabilir.

Banyo bitince ayaklarınızı ve bacaklarınızı kuru bir havluya kuruladıktan sonra halının üzerinde yalınayak yürüyünüz. Önemli olan, banyodan sonra ayakların tekrar ısınması, yani vücudun gerekli reaksiyonu göstermesidir. Ayakların ısınması gecikiyorsa, masaj bölümünde anlatılan şekilde ayaklarınızı

ve bacaklarınızı biraz oğarsanız, ısınma daha çabuk olur.

Ayak ve bacaklardaki kan dolaşımı bozukluklarında dolaşımı aktive eden ve sinir sistemini de dinlendiren diğer bir banyo, sıcak ve soğuk suyun birlikte, sırayla uygulanmasıdır. Bu iş için iki tane büyükçe kova yeterlidir. Kovalardan birine 40 derece kadar sıcak su, diğerine de musluktan akan soğuk suyu, diz altına gelecek

kadar doldurun. Altınıza bir sandelye çekerek kovaların önüne oturun. Burada kural özellikle soğuk ayaklar için,



sıcakla başlayıp, soğukla bitirmektir. Sıcak kovanın içinde ayaklarınızı üç dakika tuttuktan sonra, hemen soğuk suya batırın. Soğuk su için süre bir dakika. . Bu şekilde değiştirerek üç defa tekrarlayın ve soğuk suyla bitirin!... Kovadan çıkardığınız ayaklarınızı güzelce kurulayın. Bu uygulamayı yatağa girmeden önce de yaparsanız, hem ayaklarınızdaki yanma veya üşüme geçecek ve hemde daha rahat uyuyacaksınız. Geçmiyen baş ağrılarınız için bile deneyebilirsiniz. Baş ağrılarının bir bölümünün nedeni, kafatasındaki kan do-

laşımının düzenli olmamasıdır. Bu şekilde kan periferiye, yani bacaklara çekileceğinden, başta da bir rahatlama olacaktır.

### 3 — Ayaklara serbestlik

Yorgun zavallı ayaklarınız için yapabileceğiniz en büyük iyiliklerden biri de, onları zaman zaman serbest bırakmak, yani yumuşak bir zeminde yalnayak yürümektir. Bastığınız veya yürüdüğünüz yer esnek ve yumuşak olduğu takdirde, ayaklarınız bu düzleme uymak için kaslarını çalıştıracaklar, ayrıca ayak derisi hava ve güneşle temas ederek sertleşecek, direnci artacaktır. Ne ya-



zıkkı bugünkü büyük şehir yaşantımızda ince kumlu kıyılar ve yumuşak çimenlikler bulmak çok zordur. Bu uygulamayı olsa olsa yazın tatilde, deniz kenarında, yılda bir defa yapabilirsiniz. Bu kadarcık mı demeyin, o bile zavallı ayaklarınız için bir kazançtır. Kıyılarda yürürken, sıcak ve kaba kumlukları değil, denizle kumun birleştiği denizin yaladığı kıyı şeridini seçin. Serin olduğu kadar, yürürken ayağınızın altındaki kumlar esneyecek ve esneyen zemine uymak zorunda kalan ayak kaslarınız da çalışacaktır. Tatilde kaldığınız sürece, **günde hiç olmasa 20-30 dakika kumsalda yürüseniz, eve döndüğünüzde ayaklarınızın daha rahat olduklarını ve ağrımadıklarını göreceksiniz.**

e

Denizde hergün 5-10 dakika suyun dizinize kadar geldiği derinlikte yürüerseniz çarpan suyun yaptığı masaj etkisiyle ayak ve bacak kasları gevşeyecek, soğuşun etkisiyle de kas tonusu artacaktır. Hatta varsa, bacaklarınızdaki varisleriniz bile küçülecektir.

#### 4 — Ayak ve bacak masajı,

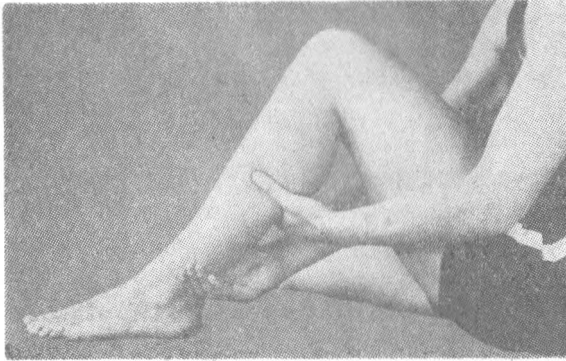
Uzun süre ayakkabıların içinde kalan ayakkabılarımızı çıkarttıktan sonra ağrıyan ayaklarımızı ellerimizle oğuşturduğumuzu hepimiz biliriz. İç güdümüzle, bilmiyerek yaptığımız bu hareket bir çeşit masaj olup, ayak kaslarını gevşeterek, dolaşımlarını kamçılar.

Batı ülkelerinde ayak bakımı bu arada ayak masajı da yapan özel enstitüler vardır. Memleketimizde bu işi yapacak kuruluşlar olmadığı gibi, bir meslek olarak da tanınmaktadır ve bu nedenle yetişkin personel de yoktur. Bu işi kendiniz yapabilirsiniz ve hiç de zor de-

ğildir. Herkes kendi ayağına masaj yapabilir. Nasıl yapabileceğinizi size öğreteceğiz.

Kaslar yumuşamış gevşemiş olduğu için, en iyisi ayak masajını akşamki ayak banyolarından sonra yapmaktır. Ayağı çalıştıran kasların bir bölümü baldırda olduğundan masaja oradan başlamak daha etkili olur.

Ayak ve baldır masajında, genel masaj uygulamasında yararlanılan beş manuplasyon yalnız ikisi sıvazlama (öfloraj) ve yağurma (petrisaj) kullanılır. (Bu konuda geniş bilgi için yazarın «Klasik Masaj ve Spor Masajı» isimli eserine baş vurabilirsiniz.) Masaja başlamadan önce yatağa veya bir divanın üzerine oturunuz ve dizinizi resimde görüldüğü gibi bükünüz. Baldırınızı, topuktan baş-



lıyarak dizin arkasına kadar 8-10 defa sıvazlayınız. Sıvazlama bittikten sonra, diğer resimde görüldüğü şekilde, baldırınızı arkadan kavrayın. Eliniz içindeki kitleyi, yani baldır kaslarını, topuktan başlayıp yukarı çıkarak, baş ve diğer parmaklarınız arasında sıkıp gevşetin, yani yağurun. Aynı hareketi aşağı inerken de yapınız. Bu ha-

reketi de 8-10 defa tekrarlayınız. Sıvazlama bitince bacağınızın durumunu değiştirmeyin. Bu pozisyonda ayak ucunuzu kuvvetle dizinize doğru çekin ve bırakın. Bu ha-



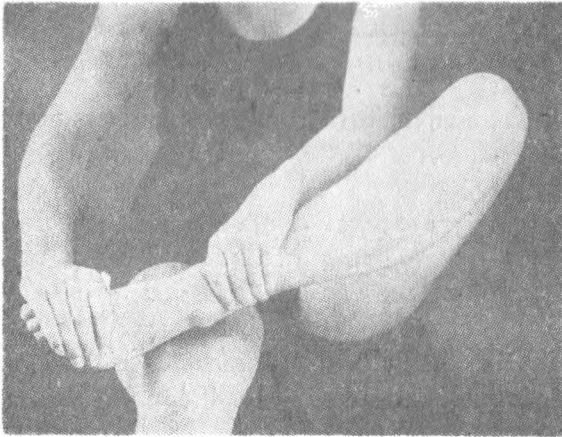
reketle de büzülmüş ve kısılmış baldır kaslarınızı gerekerek esnetebilirsiniz.

Bunları bitirdikten sonra, gene durumunuzu değiştirmeden üsteki resimde sağ elin durduğu şekilde baldırınızı gevşekçe tutun. Kas kütlesini baş parmağınız ve diğer parmaklarınız arasında sağa sola çarptırarak titreştiriniz veya sallayınız. Diğer elinizi dizinizin üzerine koyarak, bacağınızın sallanmasını engelleyebilirsiniz.

Baldırdan sonra sıra bacağın ön yüzündeki kaslara gelir. Resimde görüldüğü gibi bacağınızı, ayak sırtından başlıyarak dizinize kadar 8-10 defa sıvazlayınız.



Aynı bölge kaslarını resimde görüldüğü gibi gererek esnetiniz.



Bu bölgeye petrisaj yapmak biraz zordur. Onun için, gerekirse bir ehline yaptırınız.

Ayak masajı için, sandalyeye oturur masaj yapacağınız ayağınızı diğer diziniz üzerine koyun. Ayağınızı iki elinizle birlikte resimde görüldüğü gibi kavradıktan sonra, önden başlayıp arkaya doğru ayağınızın iki yanını, baş parmak ve diğer parmaklar arasında sıkıştırıp gevşeterek kuvvetle yoğurun.



Önemli olan ayağın iç bölümündeki, baş parmağı hareket ettiren kaslardır. Baş parmağın hallux valgus şeklini alıp eğrilmesinde, ayağın iç bölgesindeki kaslar hem zayıflar hem esnekliklerini kaybederek sertleşirler. Bu bölgeyi daha kuvvetle yoğurunuz. İyi yapıldığı takdirde kasların gerginliği azalacak, dolaşımı aktive edilecek ve ağrılar da kaybolacaktır. Hatta, uzun süre yapılırsa, gerekli egzersizler de eklendiğinde, parmağın daha fazla içe dönmesi durdurulabilecektir.

Bu masajlar en çok 4 - 5 dakikanızı alır. Rahatlayacak bir süre sonra hissedecek ve ayak ağrılarınızı unutacaksınız.

## Ayak egzersizleri

Çocukluk yıllarından başlayarak rahatça yürüyebilecek ayakkabılar giyip ayaklara eziyet edilmezse, ayaklarda şekil bozuklukları olmayacağı gibi, ayak kasları zayıflayıp sertleşmiyecekler ve güçlerini yitirmeyeceklerdir. Sağlıklı ayaklar için ayrı egzersize gerek yoktur, ayak temizliği ve banyolar yeterlidir.

Aktif ayak egzersizlerinin görevi ayak kaslarını kuvvetlendirmektir. Ayağın önemli kasları parmakların uzun ve kısa bükücü kasları olup tabanda bulunurlar. Sert tabanlı dar ayakkabıların içinde hareketsiz kalarak en çok zarar gören bunlardır.

Devamlı yüksek topuklu ayakkabı giyen hanımlarda baldır kasları kısılr ve sertleşirler. Baldır kasları gergin kaldığı sürece, topuk yukarı çekileceğinden, ayağın boyuna olan kemeri daha da düşecektir.

Sağlıklı ayak için topuğun tabanla aynı düzeyde durması gerekir. Baldırlarınızdaki ağırların nedeni bu kısılma ve gerilmeler olabilir. Böyle olup olmadığını kendiniz deneyebilirsiniz. Ayağınızı yere bastıktan sonra ,topuğunuzu yerden kaldırmadan dizinizi öne, ayak parmaklarınıza doğru bükünüz. Baldır kaslarınızda kısılma yoksa, diziniz ayak bileğinden yaklaşık 45 derece kadar öne eğilebilir. Bu kadar bükemiyorsanız baldır kaslarınızda kısılma var demektir, egzersizlerle esnetip gevşetilmelidir.

Pasif egzersizler ise, eklemlerde yapılamıyan hareketler hareket sınırını aşacak şekilde elle zorlayarak yaptırmaya çalıştırmaktır. Pasif egzersizlere konu dışı diğer örnek vermek gerekirse, tam felç olmuş kol veya bacak gösterilebilir. Hasta hareketleri kendi yapamadığı için, terapist bu hareketleri yaptırır. Ayak tedavisinde pasif eg-

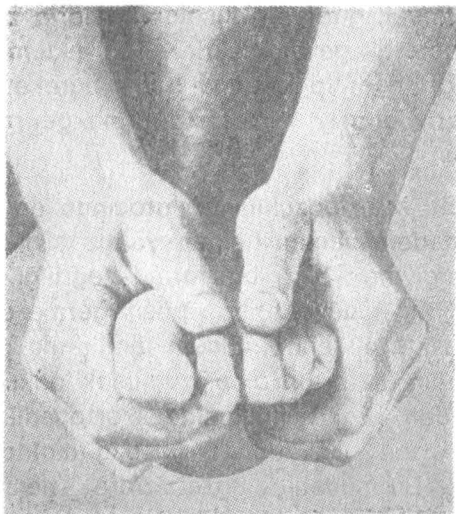
zersizlerin amacı, gerilerek kısalan kaslarla bağları, biraz zorlayıp esneterek gevşetmektir. Yani eklem kapsülü ve küçük kasların gerilip kısaltmalarıyla hareketleri kısıtlanmış eklemleri daha iyi işler bir duruma getirmek için çaba harcanır.

Ayaklardaki şekil bozuklukları arasında en çirkin görünen ve tek nedeni hemen hemen yalnız sivri burunlu dar ayakkabılar giymek olan başparmak eğriliği, yani hallux valgus, başlangıç devrelerinde pasif germe egzersizleriyle kolaylıkla düzeltilebilir. Eklem bağlarının sertleşip atrofiye, eklem deformasyonu olup, yumuşak doku şişliklerinin yerleşmesinden sonra kullanılacak ortopedik ateller ve kemik ameliyatı, şikâyetleri biraz azaltmaktan ileri gidebilmektedir. Bu nedenle, egzersizlere ne kadar erken başlanırsa, sonuç o kadar olumlu olmaktadır.

### **Egzersizlerin uygulanması**

Ayak egzersizlerini günün her saatinde yapmak olanağı varsa da, en iyisi akşam ayak banyolarından sonra yapmaktır. Sabahları genel kondisyon egzersizleri yapanlar, birlikte ayak egzersizleri de yapabilirler. Genellikle sabahları zaman dar olduğu için, akşamları daha rahat uygulanabilir.

Egzersizleri, parmaklar ve ayak tabanı olmak üzere ikiye ayırabiliriz. Bunlara, bacağın bükücü ve gerici kasları için yapılanları da ekleyebiliriz.





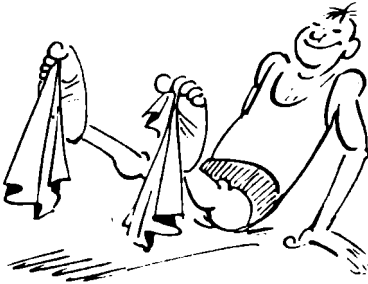
Parmaklar egzersizleri için, yere veya divan üzerine oturduktan sonra, ayağınızı kuvvetlice kavrayınız. (Sayfa 34)

El baş parmaklarınızla ayak parmaklarınızı kuvvetle aşağı bastırırken, el parmaklarınızla da ayağın ön kısmını yukarı doğru itin. Bastırma süresi üç saniye kadar sürsün. Sonra tekrar gevşetin ve 8-10 defa tekrar edin.

İkinci egzersiz için parmaklarınızı, şekilde görüldüğü gibi (Sayfa 34 altta soldaki resim) tuttuktan sonra yana ve dışa doğru çekerek geriniz. Baş parmağında içe dönüşlük olanlar şu hareketi daha sık yapmalıdırlar :

Bir elle ayağı üstten kavradıktan sonra, diğer elinizin iki parmağını ayak baş parmağı aralığının sokarak dışa doğru esnetin. 8-10 defa tekrar edin. Bu egzersizlerin üçü de pasif germe egzersizleridir. (Sayfa 34 altta sağdaki resim)

Taban kasları ve parmaklar için aktif egzersizleri şöyle yapabilirsiniz : Bir sandalyeye oturun ve topuğunuzu yere koyun. Ayak parmaklarınızı kuvvetle aşağı ve yukarı eğin. Tabanınızla tam olarak yere bastıktan sonra, parmaklarınızı kuvvetle aşağıya bükün.



Bu sırada ayağınızı boyuna olan kemeri- nin nasıl yükseldiğini göreceksiniz. Yere ve divanın üzerine uzanın ve ayaklarınızı yüksekçe bir yastığın üzerine koyun. Ayak ucunuzu kuvvetle a-

şağı itip, tekrar dizinize doğru çekin. Ayrıca ayağınıza ayak bileğinden içe ve dışa olmak üzere daireler yaptırın.

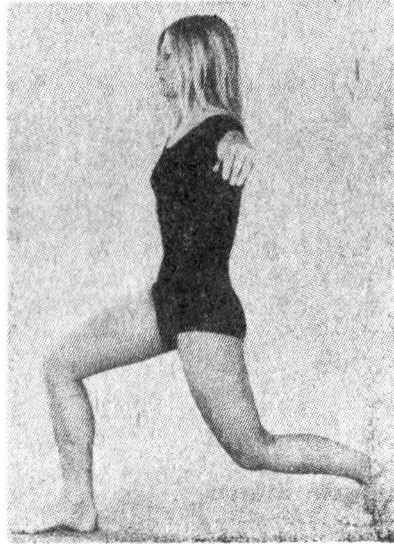
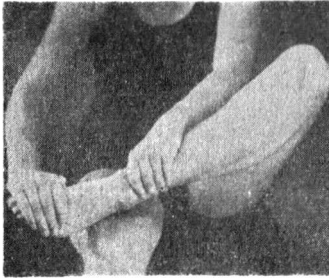
Ayağa yaptırdığınız aktif ve pasif egzersizlerden sonra, bacak kaslarını çalıştırmak üzere ayağa kalkın. Ayaklarınızı ve dizlerinizi bir birine değecek kadar yan yana getirdikten sonra, dizlerinizi bükerek çömelin. Bu esnada topuklarınız yerden kalkmamalıdır. Bu hareketi rahatça yapamıyorsanız, baldır kaslarınız kısalarak gerilmiştir. En az beş defa çömelip kalkın. Baldır kaslarınız için diğer bir germe egzersizini de şöyle yapabilirsiniz : Duvarın veya dolabın önüne, yaklaşık bir metre uzaklıkta dikilin. Ayaklar ve dizler gene bitişik. Ellerinizi, baş düzeyinden biraz daha yukarda duvara dayadıktan sonra, kollarınızı dirsekten bükerek alnınızı duvara değdirmeye çalışın. Gene topuklarınız yerden kalkmamalıdır. Baldırlarınızda hissedeceğiniz ağrı, egzersizin başarılı olduğunu gösterir. Devam ederseniz, baldır kaslarınız gevşeyip uzayacağı için, bir süre ağrıların kaybolduğunu göreceksiniz.

Bacağın ön kısmında bulunan gerici kasları esnetmek için sayfa 37'deki soldaki resimde görünen egzersizi yapın. Şekilde görüldüğü gibi oturduktan sonra bir elinizle ayak bileğinin biraz üstünden tutun ve diğer elinizle ayağın uç kısmından kavrayarak kuvvetle aşağı bastırın. 8-10 defa tekrar edin ve sonra ayak değiştirerek aynıısını yapınız.

Yukarıda açıklanan egzersizleri bitirdikten sonra ayağa kalkınız ve 60 adım topuklarınız, 60 adım da ayak burunlarınız üzerinde yürüyünüz. Topuk üzerinde yürürken ayak burunlarını, ayak burunları üzerinde yürürken de topuklarınız, yükselebildiği kadar havaya kaldırmaya dikkat ediniz. Yarım kaldırdığınız takdirde, hem tabanlarınıza aşırı yük binecek ve hemde alt bacak kaslarınız yeteri kadar gerilip esneyemeyeceklerdir.

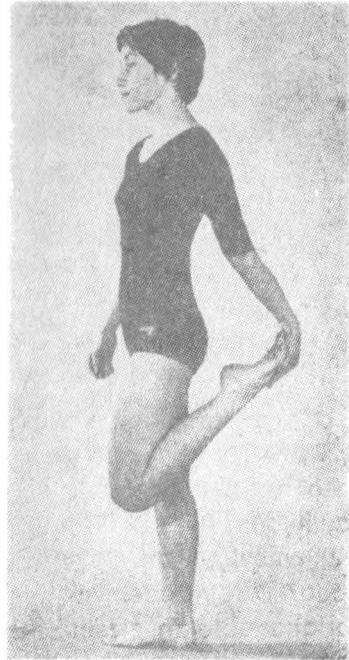
Bacak kaslarınızla ayak bileği ve ayak kaslarını esnetmek için yararlı üç egzersizde şekillerde gösterilmiştir. (Sayfa 37 - 38)

Vaktinizin olduğunda bunları da yapabilirsiniz. Yalnız 37. Sayfada gösterilen hareketi yaparken vücudunuz tam dik durmalı ve arkadaki ayağın topuğu yerden kaldırtan sonra, vücut yere dik yönde aşağı doğru esnetilmelidir. Her hareketi 8-10 defa tekrarlayın.



Buraya kadar olan açıklamalarda ayak bakımıyla, ayaklarımızda olabilecek şekil bozukluklarını önlemek ve kısmen de tedavi etmek için kendi alabileceğiniz tedbirler tanımlanmıştır. Şunu unutmayın : Yardımı başkasından beklemeyin, kimse kimseye, kendinin kendine olduğu kadar yardım edemez. Kendi tedbirinizi kendiniz alın, yararlanacak olan sizsiniz. Bu işler için 10-15 dakikayı ayıramıyacağınızı söylemek, ağrılara ve şikâyetlere razı ol-

mak demekten başka bir şey değildir. Bu durum, yemek tabaklarından elini çekemeyipde, doktora şişmanlıktan şikâyet etmeye benzer. Her nimet, bir külfet karşılığıdır.



## AYAKKABI VE AYAK SAĞLIĞI

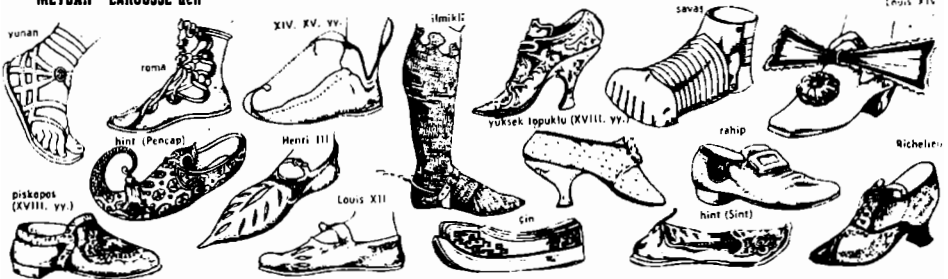
Ayak sağlığı demek, bir noktada ayakkabı demektir. Ayak sağlığının baş aktörleri ayakkabılardır da diyebiliriz. Çünkü, ayaklardaki şekil bozukluklarının, şişliklerin ve nasırların baş sorumlusu uygun olmayan ayakkabılardır.



İlk çağlarda ayakkabılar, ayakları yazın sıcağından, kışın da soğuğundan korumak için giyilmiye başlanmış. Önceleri işe hayvan derilerini ayaklara bağlamakla başlamış. Gelişen devirde her millet, yaşadıkları bölgelerin yerel özelliklerine göre

değişik ayakkabılar, giymiş ve bu suretle de çeşitli ayakkabı şekilleri ortaya çıkmış. Onlara baktığımızda bugün için bize, her m da olan giyside olduğu gibi, komik görünmekle beraber, bugün giyilen bir çok hanım kunduraları da onlardan pek farklı değildir.

MEYDAN - LAROUSSE'den



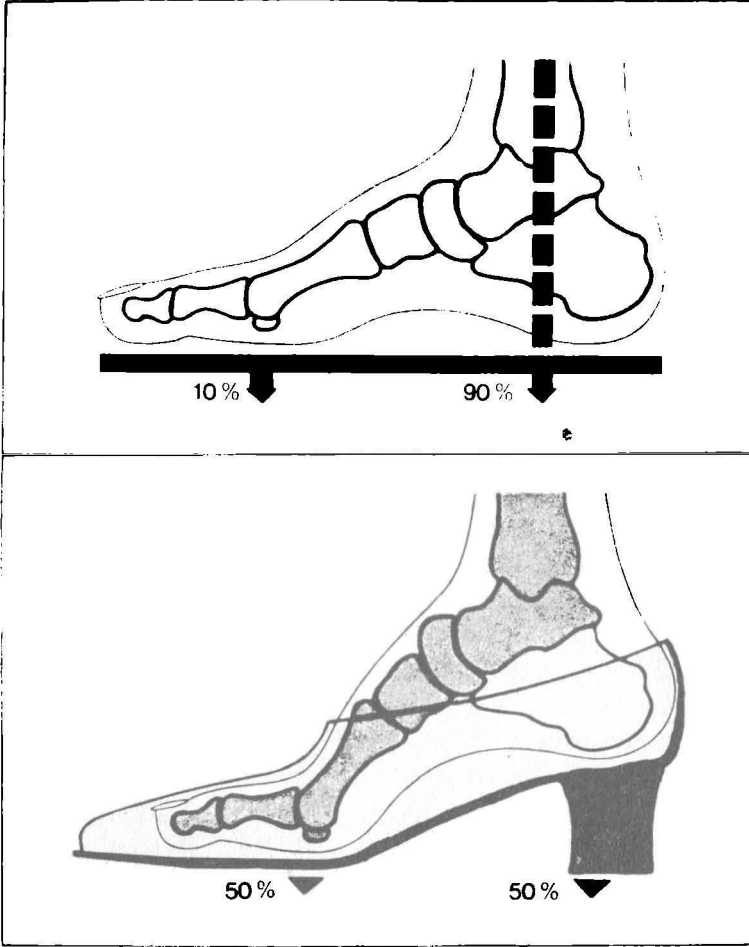
Kral «Moda» gelişmiş veya gelişmemiş diye ülke ayırt etmeden tüm dünyaya, dün olduğu gibi bugünde hükmetmeye devam ediyor. Özellikle hanımlar, modaya uymak ve erkeklere güzel görünmek için ayaklarını dar ve sivri burunlu ayakkabılar içine sokmakla kalmıyorlar, yükselen topuklar üzerinde vücudun tüm yükünü ayak parmaklarına yüklüyerek onların eğri büğrü şekiller almasını kolaylaştırıyorlar. Sivri burunlu ve yüksek ökçeli ayakkabılar üzerinde sekerek yürüyen hanımları beyenmelerine rağmen, çok şükür ki erkekler kendileri için daha rahat ve sağlıklı ayakkabıları seçiyorlar.



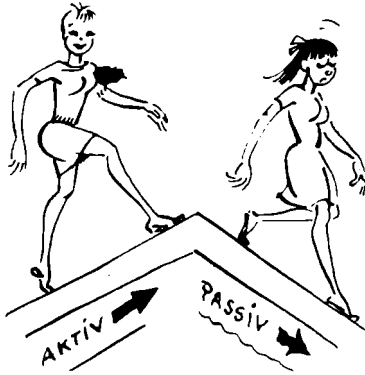
Bu nedenle de, ayak arızaları kadınlarda erkeklere oranla 6 defa daha fazla görülüyor.

Düz bir yere çıplak ayakla bastığımızda, vücut ağırlığının % 90'ı ayağın en kuvvetli yeri olan topuğa, % 10'u da ayağın ön kısmına dağılmaktadır. (Sayfa 41)

Topuğu yükselttiğimizde ağırlık öne kaymakta ve ayağın ön kısmı taşıyamıyacağı yükün altında kalarak ezilmektedir. Ayrıca, yüksek ökçeli ayakkabılar içinde, ayak devamlı eğik bir düzlem üzerinde durmakta, hare-



ket olanağı bulamamaktadır. Ayak parmakları kasları ancak ayak düz durduğu zaman dinlenebilmektedir. Oysa yüksek ökçeli ayakkabı içinde ayak yokuş aşağı yürümüş gibi durduğu için parmak kasları hep gergin kalmaktadır. (Sayfa 42)



Devamlı olarak ger-  
gin kalan parmak  
kasları, parmakları  
değişik yönlerde ge-  
rerek onların eğri  
büğrü olmasına se-  
bep olmaktadırlar.  
Ayrıca, düz bir ayak-  
kabı içinde ise ayak  
ve ayak parmakları,  
yürünen düzeye uy-  
mak için her adım a-  
tışta çalışarak kuv-  
vetlenmektedir.

Ayakların sağlığı bir oranda parmakların sağlığına bağlı-  
dır. Yüksek ökçeli ayakkabılarda ayakkabının sivri bur-  
nuna sıkıştırılar parmaklarda normal bir kan dolaşımı  
beklenemeyeceği için, sağlıklı kalmaları da beklenemez.  
Sivri burunlu ve yüksek topuklu ayakkabıların zararları-  
nı saymakla hanımları düz ayakkabı giymeye ikna et-  
meyi başaramayacağımızı bizde biliyoruz. İmparator mo-  
danın buyruklarına kim karşı gelebilmiş ki biz gelelim.  
Buna rağmen, sağlığını ve şu kısa dünyada daha rahat  
bir hayat sürmeyi isteyenlerin yapabilecekleri bir şeyler  
olduğunu sanıyoruz. Bir toplantıda, düğünde veya parti-  
de istedikleri tipteki ayakkabıyı bir kaç saatliğine giy-  
melerine karşı değiliz. Fakat, günlük yaşantılarında, çar-  
şıda pazarda ve evlerinde rahatça bir ayakkabı giyebi-  
lirler.

Bazı hanımlar, «Doktor ben düz ayakkabı giyemiyorum,  
hemen bacaklarım ağrımaya başlıyor» diyebilirler ve hak-  
lıdırılar da. Uzun yıllar, daha genç kızlıklarından beri yük-



sek topuklu ayakkabı giymeleri sonucu, baldır kasları gerilerek kısaltılmıştır. Hatta düz ayakkabı giydiklerinde geriye devrilmekten korkarlar.

Düz ayakkabı giyildiğinde ayak ve bacak kaslarıyla eklem bağlarının, yeni duruma veya normal duruma uymaları kuşkusuz zor olacaktır. Bacaklardaki ağrıların nedeni de kaslarla bağların gerilmeleridir. Bir süre sabredip, gerekli egzersizler yapılırsa, kaslarla bağlar gevşeyecek, doluşmaları düzelecek ve ağrılarda kaybolacaktır. Durumun böyle olduğunu bilmeden ağrıları azaltmak için hemen tekrar topuklu ayakkabı giymek, hataya devam etmek demektir.



Özetlersek, ayaklarının sağlığını arzulayan ve ayak şikâyetleri sonucu vücudun diğer organlarında çıkabilecek arızaları önlemek isteyenler, en kısa zamanda kendilerine rahat bir ayakkabı bulmalıdırlar. Özel toplantılarda, bir iki saatliğine istedikleri ayakkabıları giyebilirler. Ancak, önceki bölümlerde belirtilen tedbirleri almaları gerekir.

O halde sağlıklı bir ayakkabı nasıl olmalıdır?

Ayakkabı sanayiindeki gelişmeler, doktorlarla işbirliği yapılarak hazırlanan kalıplar ve halkın bilinçlenmesi, son yıllarda bu sorunun çözülmesini oldukça kolaylaştırmıştır. Batıdaki büyük ayakkabı firmaları, devamlı araştırmalarla insan ayağı için en sağlıklı ayakkabıyı bulma çabasındadırlar. Ülkemizde de bu yönde çalışmalar ve imalat yapan iş yerleri kurulmaya başlamıştır. En son moda ayakkabılar yanı sıra, isteyenler için rahat ayakkabılar da vardır.

Biz, sağlıklı bir ayakkabının özellikleriyle, bazı modelleri vermekle yetineceğiz.

1 — Ayak, her şeyden önce ayakkabının içinde rahat olmalıdır. Ayakkabı burundan, yanlardan veya topuktan ayağı sıkmamalı, ayak bir ayakkabının içinde rahatça kıpırdayabilmelidir. Bu serbesti, özellikle parmaklar için önemlidir; Ayakkabının burnunda parmaklar kolaylıkla oynayabilmelidir.



Ancak bu serbesti, hiç bir zaman bol, her adımda ayakta oynayan ayakkabı demek değildir. 45. sayfada görülen ve Avrupa'nın tanınmış firmalarının yaptıkları ayakkabılar ve tabanları bunun örnekleridir.

Dikkat edilirse, ayakkabıların dış kısımları içe oranla biraz geniş tutulmuştur. Bundan amaç, dıştan sıkıştırılarak yükselmesini ve dolayısıyla hareketin ayak baş

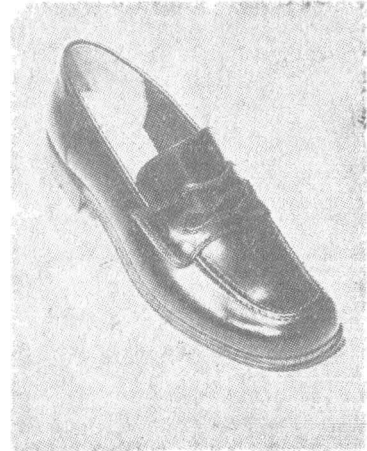
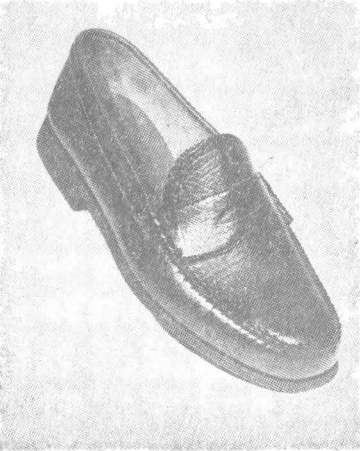
parmağına doğru dönmesini engellemektir.

2 — Ayakkabının içinde, daha önce tanımladığımız çukurluk ve kemerlere uyacak, ayağa esneklik vereceği gibi, ayak tabanını her yönden destekleyecek, ince deri veya köseleden yapılmış, ayakkabının tabanına yapışık tabanlıkların yerleştirilmiş olması gerekir.

3 — Ayakkabının tabanı, üzerinde yürüdüğümüz sert zeminin etkisini biraz olsun azaltacak kadar yumuşak ve adım atışımızda topuğun kalkması sırasında, ayakla birlikte esneyebilecek oranda esnek olmalıdır. Kullanılan malzemenin biraz kalınca tutulması, ayak tabanını yazın sıcağından ve kışın soğuğundan daha iyi koruyabilecektir.

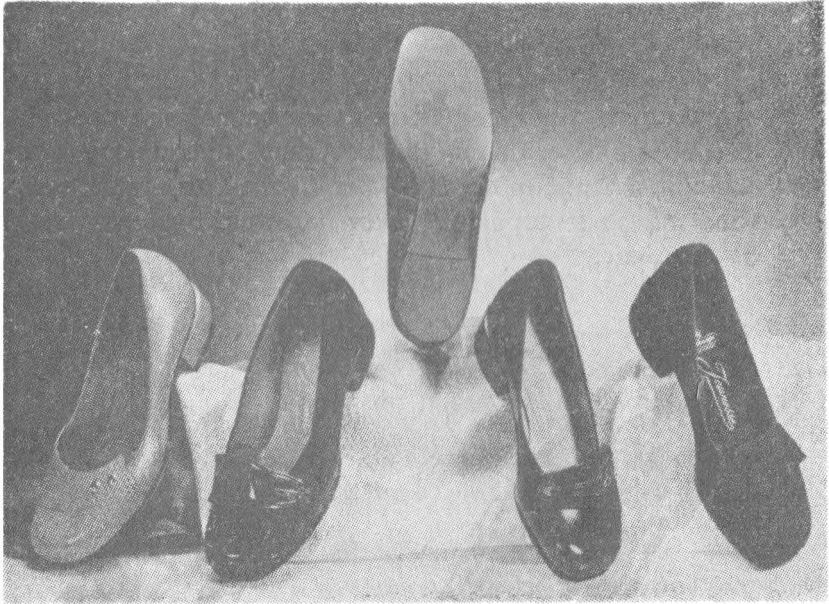


Ayakkabının topuk kısmında bulunan ve meslek çevresinde fort denen bölümünün üst kısmı topuk tabanından biraz dar olursa topuğun doğal şekline uyacak ve ayağın ayakkabı içerisinde topuktan yukarı kayarak oynamasını engelliyecektir.

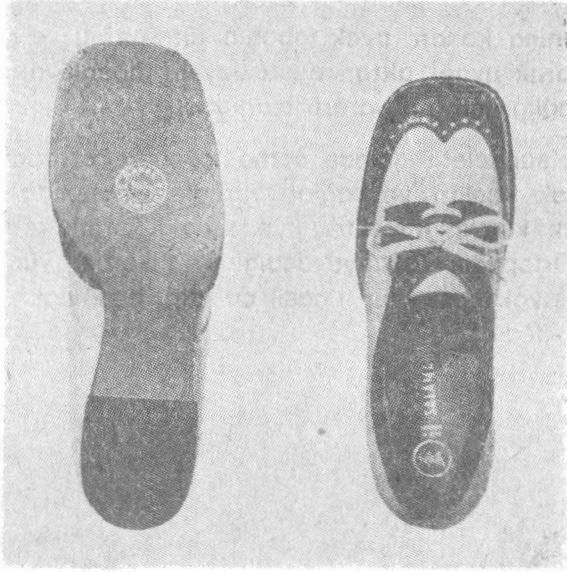


4 — Baştan beri tekrarladığımız gibi, kadın ayakkabılarında esas zararlı olan, yüksek topuktan çok dar ve sivri burunlardır. Bu tamamen doğa dışı bir durumdur. Topuk biraz yüksek olsa bile, ayakkabının burnu, parmaklara serbesti verecek kadar genişçe tutulursa, yüksek topuğun vereceği zarar bir oranda azaltılmış olur. Hanımların topuklarının yüksekliği konusunda soracakları suale bizce verilecek cevap, «Ne kadar alçak olursa o kadar sağlıklıdır» dan başka olmayacaktır.

Aşağıda hanımların günlük yaşantılarında giyebilecekleri ayakkabalardan bazı örnekler gösterilmiştir.



5 — Sonradan nasıl olsa açılır diye dar ve ayağı sıkı ayakkabı almak, en çok yapılan hatalardan biridir. Ayakkabının açılmasını beklemek, onun deforme olup şeklinin bozulması demektir. Dar veya geniş taraklı, uzun



veya kısa yaratılmış ayaklar vardır. «Şu ayakkabının rengini ve şeklini beğendim, parmaklarımı sıkıyor ama önemi yok» demek, hem ayakkabının deforme olmasını ve hemde ayak şikâyetlerini baştan kabullenmek demektir.

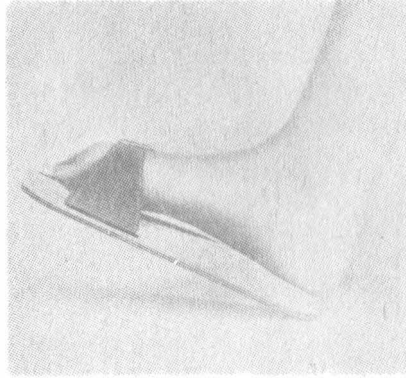
6 — Tüm gün ayakta çalışmak zorunda olan tezgahlar, berber, dişçi, tornacı ve benzeri meslek mensupları bu konuya daha fazla önem vermeli, seçecekleri ayakkabılarda yukarda sayılan özellikleri aramalıdır. İş yerlerinde giyilebilecek ayakkabılar konusunda, biraz aşağıda söz edilecek sandaletler ayrı bir yer tutarlar.

### **Sandaletler**

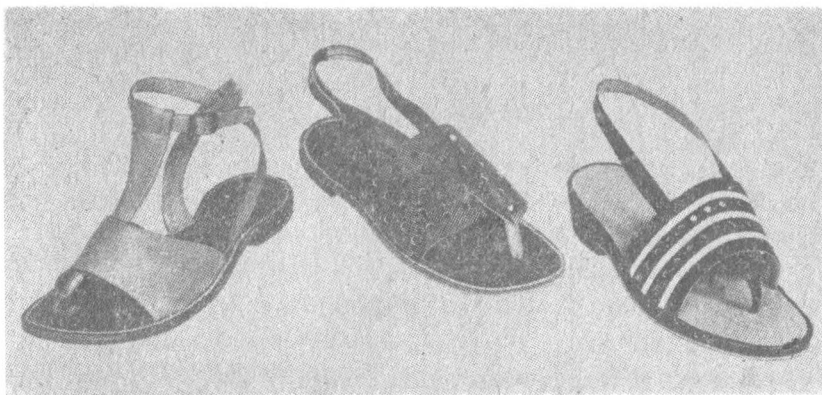
İş yerlerinde, evlerde, tatillerde ve hatta sıcak yaz günlerinde sokakta giyilebilen, ayak sağlığı için gerekli tüm özellikleri kapsayan sandaletler son yıllarda daha çok giyilir olmuştur. Sağlık kurallarına uyarak yapılmış olanla-

rın tabanına konan, ayak tabanının tüm girinti ve çıkıntılarına uyarak ayağı alttan destekleyen tabanlıkları olanlar ayak sağlığı için en yararlı olanlarıdır.

Ayak, sandaletin içinde serbestçe hareket edebildiğinden, ayak kasları ve bağları yürüme esnasında devamlı çalışarak kuvvetlenmekte ve esnekliklerini korumaktadırlar. Ortopedik takunya dediğimiz tiplerde, yürüme sırasında ayak kaslarının nasıl çalıştığı aşağıdaki resimde görülmektedir.



Sandaletler içinde en büyük özgürlüğü karuyan kuşkusuz parmaklardır. Eski Romalıların giydikleri sandaletlerde taban esnek ve bükülebilir şekilde yapılmış olup, baş parmak da diğerlerinden ayrılarak daha çok serbestiye kavuşmuştur. (Sayfa 49) Diğer resimde de erkeklerin her yerde rahatça giyebilecekleri bir sandalet tipi görülmektedir.



## Tabanlıklar

Tabanlıklar, ayak sağlığı konusunda ayakkabının tamamlayıcı bir parçası olduğu için, bu bölüme almayı uygun gördük.

Zayıf veya çökmüş ayak kemerlerinin, madeni, kösele veya plastikten yapılmış ortopedik tabanlıklarla desteklenmesi konusunda oldukça değişik fikirler ileri sürülmektedir. «Çöken veya çökmeye eğilimli bir ayak, çökecek duruma gelmiş ve altından desteklenmesi gereken basit bir köprü gibi kabul edilmemelidir.» diyenler vardır. Ayak yaşayan bir organdır ve bir yardım söz konusu olduğunda kasları, kemikleri, kan dolaşımı ve diğer yumuşak dokuları olduğu unutulmamalıdır. Yani, her şeyden önce ayağın tüm bu dokuları aktif olarak çalıştırılmalı ve başarı sağlanamazsa, veya ayakta yıkım bunlarla önlenemeyecek düzeye gelmişse pasif bir desteye yani tabanlığa karar vermelidir.

Şekil bozukluğu başlangıç devresinde ve hafif olan ayaklardaki arızalar, bilinçli ve sistemli aktif metotlarla genellikle önlenebilmektedir. Hatta, yalnız çökme önlenmekle kalmaz, düzeltilebilir de. Özellikle çocuk ayaklarında bu noktaya çok dikkat etmeli, tabanlıktan çok aktif tedavi metotları seçilmelidir.

Ayaktaki yıkım biraz ilerlemişse, kombine bir metot uygulanmalı, örneğin aktif ayak bakımı yanı sıra, tabanlıklar ve ortopedik ayakkabılarla ayağa yardımcı olunmalıdır. Yürürken veya gezerken şikâyetleri olmadığı halde, bir yerde dikildiklerinde ayak ağırlarından yakan yetişkinler bu guruba girerler. Bu tipler tabanlıkları, yalnız ayakta dikilerek iş yapmak zorunda kaldıkları sürece kullanmalı, ayağa çalışma olanağı verebilmek için yürürken çıkarmalıdır.



Tabanlıkların gereksiz olduğunu savunanların bir iddiaları da, alındıktan sonra kullanılmayan binlerce tabanlığın evde, çekmecelerde beklediğidir. Kullanılmama nedenlerinin başında da, tabanlığın şikâyetleri azaltmaktan çok, daha fazla ağrı verdiğinin ileri sürülmesidir.

Yukarda da belirttiğimiz gibi gelişmiş ülkelerde ayaklardaki şekil bozuklukları sanıldığından da daha çoktur. Bunlara yardımcı olmak için de, tavsiye edilmesi, alınması ve kolayca ayakkabının içine yerleştirilmeleri bakımından tabanlıklar ön plânda gelmektedir. Hatta bu konuda özel sanayi dalları bile kurulmuştur. Ancak bunların ne oranda amaca uygun imal edildikleri, ve ne denli yararlı olabileceklerine karar verebilmek zordur. Hemen hemen hepsi aynı kalıptan çıkmış gibidir ve sadece boyları değişir. Ayaktaki şekil bozukluğuna uyacak biçimde yapılabilmeleriye meslekte samimiyet, özenti, beceri ve bilgi isteyen bir konudur.

Yapılabileceklerin en iyisi, kanımızca, insanlar ayaklarının çektiği zorluğu ve yaşama şartlarını yeteriyle değerlendiren gereken bakımı göstermeleri ve çok defa gereksiz olan fantazi düşüncelerle giyecekleri sağlıksız ayakkabılardan kaçınmalarıdır. Evde, iş yerinde ve hatta sokakta, özellikle yazları uzun ve sıcak olan ülkemizde, daha çocuk yaşlarından başlayarak rahat sandaletler giyilmesi, problemin çözülmesinde büyük oranda yararlı olacaktır.

## Çoraplar

Ayak bakımı konusunda, çorapların kuşkusuz büyük payı vardır. Çoraplar, dokundukları ipliğin cinsi ve birde şekilleri olmak üzere iki yönden ele alınmalıdır.

Dar ve burunları sivri çoraplar, şayet esnemez cinsten bir iplikten dokunmuşlarsa, aynı ayakkabılar gibi parmakları sıkıştırarak hem kan dolaşımını etkileyebilirler ve hemde onların hareketlerini kısıtlıyabilirler. Bu konu, özellikle parmakları henüz büyüme çağındaki çocuklarda daha büyük önem taşır. Bu nedenle, çorap alırken gevşek ve geniş burunlu olanları seçilmelidir.



Naylon ve benzeri sentetik ipliklerin çorap yapımında gittikçe daha çok kullanılması, ayak sağlığını tehdit eden önemli bir etken olmaktadır. Ayağı havasız bırakan ve teri çekmeyen bu tip çoraplar, ayağın kan dolaşımını olumsuz yönden etkiler. Ayrıca, ayağın çorap içinde devamlı nemli kalması, ayağın en çok görülen hastalıklarından biri olan mantarların üremesini kolaylaştırır. Alınan tüm tıbbi tedbirlere ve kullanılan ilâçlara rağmen, naylon çorap giymeye devam edilirse, tedaviden büyük bir yarar beklememelidir. Pamuk veya yün ipliğinden dokunmuş geniş burunlu çoraplar, ayak sağlığı için en uygun olanlardır. Yukarıdaki resimde, en sağda görülen tip bunlardan biridir. Ortadaki resim eskiden kullanılan parmaklı bir çorap tipini en soldaki de dar burunlu çorabı göstermektedir.

## AYAKLARLA İLGİLİ DİĞER ŞİKÂyetLER

### NASIR

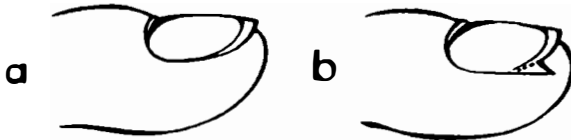
Uygun olmayan ayakkabıların, ayağın bazı yerlerine basınç yapması veya ayağı sıkması sonucu, vücudun bir korunma çaresi olarak, derinin en üst tabakasının sertleşerek kalınlaşmasıdır. Ağrı yapmasının sebebiyse, sertleşen dokunun bir parçasının, fitil gibi derinlere giderek sinir uçlarına basınç yapmasıdır.

Tedavisi konusunda ilk yapılacak şey rahat, ayağı vurmayacak bir ayakkabının giyilmesidir. Nasırın çıkarılması için ilâçlar veya flasterler satılmaktadır. Bunlar denebilir.

### TIRNAK BATMASI

Sebebi, dar veya kısa ayakkabıların yanı sıra, tırnakların yanlış kesilmesidir. Tırnağın yumuşak dokuya battığı yerden mikrop kaparak iltihaplanma yapabilir ve hatta tırnağın düşmesine bile neden olabilir. Tırnak batması karşısında yapılacak birinci iş, ayak temizliğine çok dikkat edip, mikrop kapmasını önlemektir. İlerlemiş durumlarda tırnağın ameliyatla alınması gerekebilir.

Önleyici tedbir olarak tırnak kesimine dikkat etmelidir. Eskiden, üç kısımdan olabilecek basıncı önlemek için tırnakların düz kesilmesi, kenarların aynı düzeyde uzaması sağlık verilirdi. Bugün ise, aynı el tırnakları gibi yuvarlak kesilmesi ve yanlardan olabilecek basıncı önlemek için de köşelerin tam yuvarlatılması önerilmektedir.



## **TOPUK DİKENİ (Epin Kalkaneî)**

Topuk kemiğinin yere bakan yüzeyinde bir kemik çıkıntısının oluşmasıdır. Sebep her zaman kesinlikle belli değildir. Hastanın ayağının üzerine basması bazen çok ağrı verebilir. Fizik tedaviyle yardımcı olunabileceği gibi, özel bir ayakkabı veya tabanlıkla bu noktaya binen yük hafifletilirse şikâyetler azalır. Bazen hiç tedavi görmeden de ağrılar bir süre sonra kaybolabilir. Çok rahatsız ederse ameliyatla çıkarılmalıdır.

## **AYAK ŞİŞMESİ**

Bazı kimseler ayakta çok kaldıkları zaman, özellikle sıcak günlerde, akşama doğru ayaklarının ve ayak bileklerinin şiştiğinden şikâyet ederler. Sebep hemen hemen daima ayaklardaki şekil bozukluğunun sonucu olarak ayak kaslarının zayıflaması ve kan dolaşımının yetersiz oluşudur. Şişlik bazen ayak bileğinin üstüne kadar da çıkabilir.

Yapılacak şey iyi bir ayak bakımı, ayak egzersizleriyle ayak kaslarının kuvvetlendirilmesi ve kan akımını hızlandırmak için masajdır. Akşamları yapılacak soğuk su banyoları ve ayakların yükseğe kaldırılmasından sonra yapılacak egzersizler büyük bir rahatlama sağlar. Tedaviye uzunca bir süre devam edilirse şişmeler kaybolabilir.

Şişkinlikler diz altına doğru yayılıyor ve basmakta parmağın izi kalıyorsa, sebebi araştırılmak üzere doktora baş vurulmalıdır.↪

## AYAK YANMASI

Sebeup genellikle kan dolaşımının yetersiz olmasıdır. Ayaklardaki Şekil bozuklukları, ayakların havalanmayan ayakkabılar içinde uzun sũre kalması etken faktũrlerdir. Ancak, esas sebeup aranmalıdır. Arteriel, yani kırmızı kan damarlarındaki dolaşım bozuklukları tehlikelidir ve bunlarda da ilk devrelerde hastalar ayak yanmasından Şikâyet ederler. Özellikle orta yaşı geœenlerde bu olanak gözden ırak tutulmamalıdır. Bũyle bir neden yoksa, arada sırada ayakkabıların ıkarılması, ayakların yukarı kaldırılması ve soğuk su banyoları büyük rahatlık sağlar.

•

## SOĞUK AYAKLAR

Burada da sebeup hemen hemen daima ayaklardaki dolaşım yetersizliğidir. Çorapların veya ayakkabıların dar olması, ayaklardaki Şekil bozuklukları ayak kaslarının yeteri kadar ıalışmaması, ayak üřũmesinin nedeni olabilir. Yapılacak en iyi Şekil, sıcak - soğuk banyolarla, ayak egzersizleridir. 10 - 15 günlük uygulamalardan sonra ayaklar ısınmaya başlıyacaktır. Geniş, rahat ve altı biraz kalınca ayakkabıların giyilmesi de Şikâyetleri hafifletecektir. Gene devam ederse, bir doktora baş vurarak ayak damarları muayene ettirilmelidir.

## AYAK TERLEMESİ

Her ayak normalde de belli oranda terler ve doğaldır. Ellerde ayaklara oranla % 30 daha fazla ter bezi vardır. Fakat, havayla ilişkileri daha ıok olduğu için belli olmaz.

Günlük ayakkabılar içinde yapılacak uzun yürüyüşlerde ayaklar zorlanırsa, terleme artabilir. Kişinin genel sağlık durumu da ayak terlemesini etkileyebilir.

Tutulacak en iyi yol, ayakların rahatça havalanabileceği delikli ayakkabılar veya sandaletlerin giyilmesidir. Terlemeyi önleyici ilaçlar zaman zaman piyasaya çıkarılmış ve terleme belli bir oranda kontrol altına alınabilmişse de, vücutta bazı zararlı etkiler yaptıkları için son yıllarda tamamen terkedilmişlerdir.

## **GECE GELEN AYAK AĞRILARI**

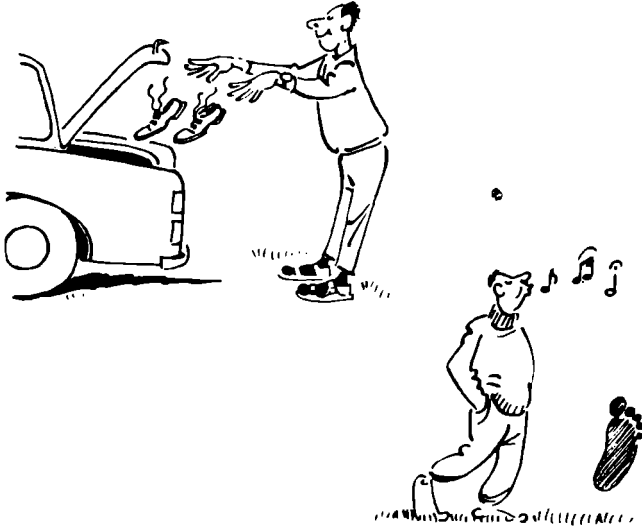
Bu tip ağrılar sağlıklı olanlarda görülebilirse de, ayaklarında şekil bozukluğu olanlarda daha çok şikâyet konusu olmaktadır. Sebebi şöyle açıklanmaktadır : Günlük yaşantımızda, her adım attıkça ayak kasları, kirişleri ve bağları gerilerek zorlanırlar. Gece yatağa girince, bu dokular normal durumlarını alabilmek için gevşerler. İşte bu süre içerisinde ayaklarda ağrı hissedilir. Ve genellikle le de bir süre sonra ağrı kaybolur.

## **AYAKLARDA MANTAR HASTALIĞI**

Ayaklarda yerleşen mantarlar çok bulaşıcı olduğu için, o oranda da yaygındırlar. Hamamlar ve yüzme havuzları gibi yalnayak dolaşılan yerlerde bulaşma olanağı daha fazladır.

Tedaviye inat gösterirler ve bu nedenle de uzun süre ve sabrı gerektirirler. Tırnaklara atırlarsa, iş daha da zorlaşır. Kapalı, sıkı ve havasız ayakkabılarla naylon çoraplar içinde terleyen ayaklar, mantarların üremesi

için en iyi ortamdır. Bu nedenle ilâç tedavisi yanı sıra ayakkabılarla çoraplara çok dikkat etmeli, ayağın her fırsatta havalandırılarak temiz tutulması sağlanmalıdır. Mantarlar açık hava ve güneşte pek yaşayamazlar.







# Yenilik

AYAKKABI-ÇANTA-BAVUL  
VE DİĞER MAMÜLLERİMİZ  
MODEL VE DESEN YENİLİK  
LERİ İLE EMSALLERİNDEN  
DAİMA ÜSTÜNDÜR...



DERİ VE KUNDURA SANAYİİ

SÜMERBANK

## YAZARIN DİĞER YAYINLARI

### K İ T A P L A R

- 1 — ROMATİZMA VE EKLEM Kİ-  
REÇLENMESİ - HASTALARA  
ÖĞÜTLER  
(Teşhis - Tedavi - Korunma)
- 2 — KLASİK MASAJ VE SPOR  
MASAJI
- 3 — FİZİKTEDAVİ - HİDROTERAPİ  
- REHABİLİTASYONA GİRİŞ
- 4 — SPOR FİZYOLOJİSİ
- 5 — SPOR HEKİMLİĞİNDE MUA-  
YENE
- 6 — SPORCULARIN YİYECEK VE  
İÇECEKLERİ
- 7 — ALÇAK FREKANS ELEKTRİK  
TEDAVİSİ  
(Baskıda)

### B R O Ş Ü R L E R

- 1 — NİÇİN HAREKET  
(Hareketsizliğin insan orga-  
nizması üzerindeki olumsuz-  
etkileri)
- 2 — DENİZE GİDECEKLERE ÖĞÜT-  
LER
- 3 — NİÇİN PARAMİN
- 4 — BAŞ - ENSE - SIRT - BEL AĞ-  
RILARI OLANLARA ÖĞÜTLER  
(Resimli)
- 5 — BEL AĞRISI OLANLARLA Sİ-  
YATIKLI HASTALAR İÇİN EG-  
ZERSİZLER  
(Resimli)
- 6 — BOYUN - OMUZ - SIRT KAS-  
LARI İÇİN EGZERSİZLER  
(Resimli)
- 7 — KALÇA - BACAKLAR VE A-  
YAKLAR İÇİN EGZERSİZLER  
(Resimli)
- 8 — BACAKLARINDA VARİS OLAN-  
LAR İÇİN EGZERSİZLER  
(Resimli)
- 9 — HEMİPLEJİLİLER İÇİN EGZER-  
SİZLER
- 10 — EKLEM KİREÇLENMESİ-ART-  
ROZLAR

İsteme Adresi :

**Dr. NECDET TUNA**

Romatizma ve Fizik Tedavi Enstitüsü

Mithatpaşa Cad. No: 36/2

Telefon: 18 01 70

Yenişehir/ANKARA

**Dr. N E C D E T T U N A**  
**ROMATİZMA — FİZİKTEDAVİ — REHABİLİTASYON**  
**E N S T İ T Ü S Ü**

- Romatizma
- Artrozlar - Kireçlenmeler
- Nevrit (siyatik - braşialji)
- Disk hernisi
- Her nevi felçler
- Lumbago
- Ameliyat ve kazalardan sonra kalan sekeller
- Spor yaralanmaları
- Sinusit
- Adneksit
- Şişmanlık
- Metabolizma hastalıkları
- Elektrik tedavileri  
(kısadalga - diadinamik - galvanî  
- faradî eksponensiyal ve enter-  
ferens akımlar)
- Elektridiagnostik (I/t eğrisi)
- Ultrason
- Hidro-elektrik banyo  
(dört kap galvanî)
- Bel ve Boyun traksiyonu  
(Tru-Trac cihazı ile)
- Infraruj \*
- Ultraviyole
- Klasik masaj
- Vakum masajı
- Vibrasyon masajı
- Her nevi tıbbî jimnastik
- Şişmanlık egzersizleri
- PARAMİN (Enstitümüzde özel ve  
romatizmal hastalıklarda kulla-  
nılan tedavi ajanı)

**ENSTİTÜMÜZ:**

Birinci katta 200 m<sup>2</sup> lik bir alana oturmuştur. Yedi müstakil tedavi kabini- ni, intermitent lomber ve servikal traksiyonlar ile 4 - kap galvanî tedavisi için özel kabinler, tıbbî egzersizler için jimnastik salonu, PARAMİN hazır lama mutfağı ve iki ayrı bekleme salonunu kapsamaktadır.

**ANKARA, MİTHATPAŞA CAD. 36/2**  
**(SPOR-TOTO TEŞKİLAT MÜDÜRLÜĞÜ BİTİŞİĞİ)**

**Tel: 18 01 70**



Sümerbank Kültür Dizisinde Yayınladığım  
"ZAVALLI AYAKLARIMIZ" isimli kitabım,  
ayak sağlığı konusunda yayınlanan ilk eserdir.

Ayak sağlığı ve ayakkabı,  
iç içe iki konu olup ayrı düşünülemezler.  
Yurdumuzda, ayakkabı sanayiinde önderliği yapan  
Sümerbank Beykoz Fabrikalarında  
imal edilen ayakkabıların atasözü haline gelen  
sağlamlıkları yanı sıra, sağlıklı oldukları da  
bir gerçektir.

**Dr. NECDET TUNA**

Fiziktedavi ve Rehabilitasyon Mütahassısı