

Tallatoed – kellele, miks ja millal?

Kas need on halvad või head? Kas ma tõesti vajan neid? Kas tallatoed on seda väärt, et neid panna kallite jalatsite sisse?

Tallatoed on jalatsite sisse pandavad ortoosid, mis toetavad labajala normaalset struktuuri. Jalalabad on alustagedeks kogu keha sirgena hoidmiseks, seega kui tallavõlvid on ära vajunud mõjutab see ka meie ülejäänud keha hoiakut. Mitte väga paljudel meist ei ole perfektsed labajalad. Toetudes ülemaailmsetele uuringutele on alla 10% maailma elanikkonnast normaalse ehk neutraalse jalavõlviga, mis ei vaja keharaskuse kandumisel jalalabale mitte mingit toetust.

Nagu oli mainitud eespool, mitte just palju inimesi maailmas ei saa öelda, et neil on perfektsed jalad. Seega on suur tõenäosus, et ka sinul mitte. Samas ei tähenda see, et kõik niinimetatud mitte perfektsed labajalad vajaksid tähelepanu. Vaatame, millised labajala probleemid võivad olla ning siis saame otsustada, kas jalad vajavad kõrgendatud tähelepanu.

Eristatakse kolme erinevat põia väliskuju:

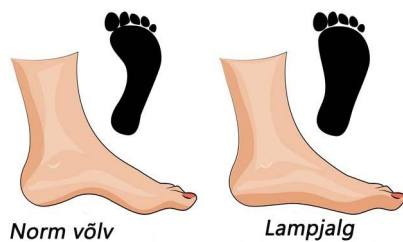
- omandatud lamppöid – kõik võlvid on lamenenud ja sellega kaasneb enamasti halb rüht;
- kaarjalg ehk kõrge võlv – liiga kõrge pikivõlviga pöid, mis ei talu pikaajalist koormust ning nõuab pehmeid jalanõusid;
- normaalne jalavõlv – toetava osa ja kogu põia aluspinna suhe on 1:3. Kogu pöid toetub kolmele tugipunktile: I ja V põialuu distaalsetele pähikutele ja kandluu kühmule.

Liigse koormuse juures tekib liigessidemetes pikapeale põletik, põhjustades valu; hiljem võivad sidemed välja venida, kahjustuda liigeskapsel ja suurened liigese liikuvus, mis toob kaasa põiavõlvi kupli lamenumise. Selle juures võib isegi ainult raskuse kandmine põhjustada suurt valu. Põiavõlvi lamenumine võib aga põhjustada omakorda uusi vaevusi labajalas, sääres (luuümbrisepõletik), põlves, puusas ja seljas. Liigse koormuse mõjul võivad lameneda nii rist- kui ka pikivõlv. Vaevused algavad valudega põia erinevates osades. Muutused põia võlvides võivad tekitada aga omakorda vaevusi nii põlve-kui puusaliigeses ning lülisambas.

Jalalaba pronatsioon ehk sissevajumine, see on kõige tavapärasem jala struktuuriline probleem. Proneeritud jalalaba võlv on alla langenud. Ekslikult nimetatakse sellist labajalga lampjalaks. Proneeritud jalalabal ilma koormuseta on põiavõlv ilusasti nähtav. Koormuse kandmisel jalale vajub aga labajalg sissepoole ära ning visuaalselt tekibki lampjalg. Enamus juhtudel ei ole mitte põhjus ainult nõrgas tallavõlvis ning selle vajaduses lisatoetuse järele. Tüüpilised märgid põiavõlvi lamenumisest on põia valgusdeformatsioon (x-kujuline), kus kandluu nähtav telg kaldub kannakõõluse teljelt väljapoole. Võib olla, et jala kand on ebastabiilne ning vajub sissepoole. Võib olla, et mõned lihased on nii pinges, et tõmbavad jalalaba eesosa sisse poole. Ükskõik millistel põhjustel tekib jalalaba pronatsioon tekitab see vaevusi jalalabas ning hüppeliigeses, põlves, puusas ja ka alaseljas. Eriti aktiivsetel inimestel

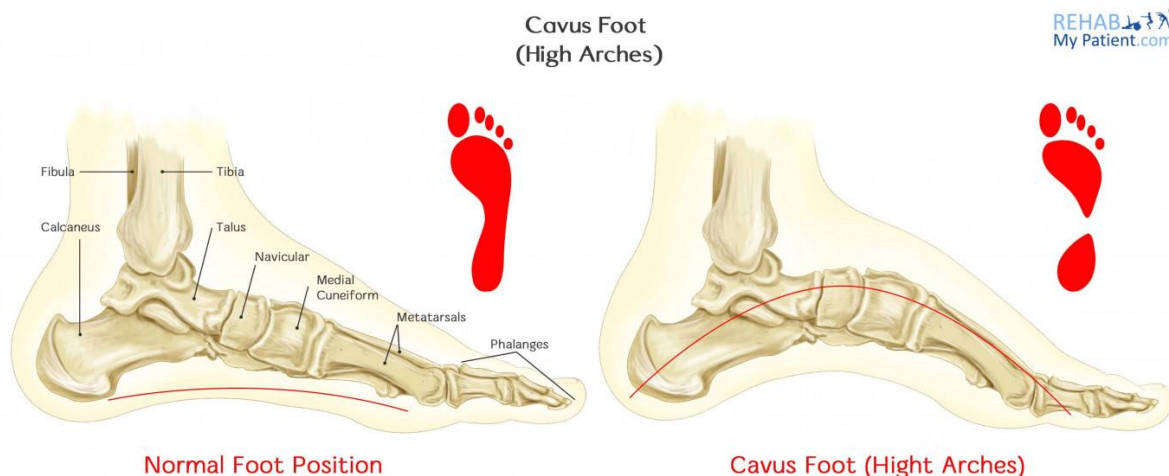
(nt. sportlased) võib selline jalavõlvi ära vajumine viia pikaajalise kahju tekkeni (liigeste kulumine).

Kuidas kindlaks teha, kas jalalabad on sisse vajunud? Teeme väikese testi - tõsta paljas jalalaba üles ning vaata kas võlvikaar on näha. Pane jalg maha ja kanna kogu keharaskus jalale. Kas võlvikaar on näha nagu puhkeolekus või on võlvikaar vastu maad? Kui võlvikaar on näha, siis jalalaba ei ole pronatsioonisis, mis ei tähenda, et jalgadega oleks kõik korras. Võlvikaare allalangemise märgiks on ka see, kui keharaskuse kandmine jalale vajutab jalalaba pikemaks. Jalalabade sissevajumist esineb ca 70% maailma elanikkonnast. Kui jalalaba puhkeasendis altpoolt vaadates võlvikaart ei ole üldse näha, siis on sul tõenäoliselt kaasasündinud **lampjalg**.



Jalalaba supinatsioon ehk väljavajumist ei ole endal kuigi kerge diagnoosida. Vaadates jalalaba altpoolt on jalavõlv selgesti nähtav. Kõige lihtsam viis on vaadata oma jalatsite kulumist. Kas kulumine on pigem välisäärel või keskel? Kui on näha, et jalatsid on pigem välisäärelt kulunud (kannast varbani), siis suure tõenäosusega on jalad väljavajunud.

Kõrge võlv osadel inimestel on nii kõrge tallavõlv, et kui nad panevad jala maha, siis jala keskmine osa maad ei puuduta. Jalatallal on maaga kaks toetuspunkti – kand ja päkk. Meditsiinilises keeles nimetatakse seda pes cavus.



Neutraalne ehk normaalne põlavõlv näeb välja ühesugune nii koormusega kui ilma. Jalatsi kulumismuster on ühtlane, alates kanna keskelt või välisküljelt ning lõppedes päka sisemise osaga.

Olles kindlaks teinud oma jalatüübi, vaatame, kas see vajab ekstra toetust tallatugede abil. Esimene küsimus on, kas jalad valutavad (või on mõni trauma, mis ei taha paraneda). Kui vastus küsimusele on ei, siis jalgadele lisatoetust ei ole vaja. Kui vastus küsimusele on jah,

siis milline piirkond muret tekitab (jalalaba, hüppeliiges, põlved jne). Kas valu on öösel või päeval? Kui valu ei lase öösel magada, siis on aeg ortopeedi külastada. Kui valu on rohkem päevaajal mil koormus jalgadele on kõige suurem, võib leida leevendust tallatugedest olenemata võlvitüübist. Need, kellel on neutraalse tallavõlviga jalg, aga soovivad siiski võlvile toetust, võivad tallatugesid kanda. Tänapäeval, kui enamus liikumist toimub kõval pinnasel (asfalt, betoon põrand) ning kinga tallad on õhukesed ja ilma sisse ehitatud võlvi toetusega annab jalatsisse paigutatud tallatugi hea toetuse.

Kui jalavõlv on sisse või välja vajunud, siis on tallatoed väga vajalikud. Ära vajunud tallavõlvi tulemusena vajub viltu ka hüppeliiges, põlv ja puus. Inimese jalaluud varbast puusani moodustavad „ühtse joone“. Kui tallavõlv on ära vajunud, siis lähevad paigast ära ka ülejäänud luud, mille tulemusena tekib oht enneaegsele liigese kulumisele. Tallatoed aitavad luude joondumist parandada ning vähendada kulumise riski.



Kui jalavõlv on sünnist saati täiesti lame ehk lampjalg ja mingit võlvikaart ei ole moodustunud, siis võib öelda, et selline inimene on üks õnnelikumaid, mis puudutab jalavalusid ja -vaevusi. Kaasasündinud lampjalgsele inimesele ei ole vaja mingeid tugesid kuna tema jalg on täiesti vastu maad ning mingit lisatoetust ei vaja.

Vastand lampjalale on kõrge võlv, mis ei tekita probleemi, kui võlvid ei ole sisse ega välja vajunud. Kõige suurem probleem kõrge võlvi puhul on, et ta ei saa mingit toetust jalatsist. Kõrge võlv on vaja kindlasti tallatoega ära toetada, et ära hoida võlvide vajumist ning vajumisega kaasnevat probleeme (jalgade väsimus, haamervarbad, Hallux Valgus, põialuude enneaegne osteoartriit).

Kes peaks kandma tallatugesid.

Olenemata tallavõlvist võiksid tallatugesid kanda kõik inimesed.

Kindlasti oleks vajalikud tallatoed neile, kes – on päeva jooksul väga palju jalgadel. Päeva jooksul tallavõlvid väsivad ning võib tekkida „raskus tunne“ jalalabadesse ning säärtesse ja tekkida kerge turse.

Tallatugesid peaksid kasutama ka lapseootel naised, kuna hormonaalsed muutused organismis muudavad sidekoed elastseks ning see omakorda „aitab kaasa“ võlvide lamendumisele.

Tallatugedest on abi ka siis, kui talle alla on tekkinud paksendid või muud moodustised. Paksendid talle all näitavad, et jalal on vale koormusjaotus. Labajala ristivõlvi lamenumine võib tekitada päkavalu, hiljem viia varvaste deformatsioonide ja väärasenditeni – suur varvas pöörduv sissepoole ja halvemal juhul „ronib“ teise varba alla, millest omakorda moodustub haamervarvas. Tallatugede ja spetsiaalsete venitusortooside kandmine aitab pidurdada

edasist arengut, kuid varba sirgeks saab ainult kirurgilisel teel. Kui suure varba „nukk“ on kirurgiliselt eemaldatud, siis tallatugede kandmine peale operatsioonist taastumist on kindlasti vajalik. Vastasel juhul võtab suur varvas jällegi suuna sissepoole.

Ülekaal on paljude haiguste riskitegur. Kui jalgadel on iga päev suur raskus kanda, kuluvad liigesed kiiremini. Ka jalavõlvid võivad ära vajuda, jalad väsivad siis lihtsalt ära ja valutavad rohkem. Kõige rohkem valutavad ülekaalulistel põlved, ka hüppeliigesed. Tallatoed aitavad hoida jalalabad õiges keskasendis ning see omakorda vähendab ka valusid hüppe- ja põlveliigeses.

Lapsed, kuni 4. eluaastani võiksid käia ilma tallatugedeta. On ka muidugi erandeid. Kui on näha, et lapse jalg on ülearu deformeerunud ega jää füsioloogia piiridesse, siis tuleb tallatugesid kandma hakata varem. Kõige lihtsam viis lapsel lampjalgsust tuvastada, on panna ta enda poole seljaga seisma ja vaadata kannakõõlust - kui kannakõõlus teeb nurga ega lähe otse, nagu peaks, siis kipub jalg hüppeliigesest ära vajuma ja on oht võlvide ära vajumisele.



Väikelaste puhul on kõige tähtsam õige jalatsi kasutamine. Lampjalgsuse tekke põhjus väikelastel on tihti liiga suured või pehmed jalanõud. Kuna lapse jalg alles kujuneb, peab seda õigete jalanõudega toetama. Väikelapse jalats peab olema kinnise kannaga, mis fikseerib hüppeliigese ega lase jalal sisse vajuda. Kõige parem treening laste võlvidele on joosta paljajalu murul, liival. Korjata varvastega väiksemaid esemeid jne. Vastavad soovitused võimlemiseks annab füsioterapeut.

Spordiga tegelevatele inimestele soovitame tootja originaal tallatoed individuaalsete tallatugede vastu vahetada kui treenitakse üle 5 tunni nädalas.

Sama tähtsad kui tallatoed on ka jalatsid, milles neid kantakse!

Kui panna tallatugi lääpa kantud jalatsisse, siis ei ole tallatoest mitte mingit kasu. Jalg vajub koos tallatoega jalatsi deformatsiooni järgi.

Millised peaksid olema need õiged jalatsid?

Paindub esiosa – anotoomiselt korrektne paindumis koht jalatsil peab jääma samasse kohta kus on jala paindumiskoht ehk siis varvaste alguspunktis;

Tugevad – jalats peaks olema nii tugev, et kui võtta ühe käega jalatsi ninaosa ning teise käega jalatsi kannaos, siis ei ole võimalik jalatsit „kaheksaks“ keerata. See aitab ära hoida jalalaba liigse väändumise;

Jäigem kannaos – aitab hoida jalga õiges keskasendis;

Avaram ninaosa – kokkusurutud varbad hakkavad deformeeruma (Hallux Valgus, haamervarvas, konnasilmad jne);

Kontsa kõrgus igapäevaselt kuni 4 cm – kõrgem konts avaldab survet põiale ning varvastele, mille tulemusena tekivad deformatsioonid. Igapäevaelus kõrgeid kontsi kandvad naised kurdavad tihti, et nad ei saa kanda madalat jalatsit, sest kannakõõlus hakkab valutama. Pidevalt kõrgete kontsadega käimise tulemusena kannakõõlus lüheneb ning see tekitabki valu. Valu aitavad leevendada kannakõõlust venitavad harjutused.



Kui töö- ja spordijalatsid on igati korras, aga jalad teevad ikka muret, siis tuleb jalatsitesse lasta teha individuaalsed tallatoed.

Kuigi jalavalud probleeme ei valmista ega ei ole ka traumat, on korralike jalatsite ning taldade kandmine oluline. Jalgade tervis on väga tähtis, sest nad peavad meid kandma sünnist surmani!

