Abnormal na Hugis ng Paa

Ang abnormal na hugis ng paa ay isang pagbabago ng normal na hugis ng paa. Maraming dahilan sa pagkakaroon ng abnormal na hugis ng paa. Ang ilang tao ay ipinanganak nang di masyadong maganda ang hugis ng paa. Ngunit, kabilang sa mga dahilang kaugnay ng abnormal na hugis ng paa sa tao na may dyabetis ay ang paninigas ng mga hugpungan o joints, panghihina o pagkasira ng kalamannan ng hugpungan (Charcot) dahil sa mga pagbabago sa pakiramdam o pinasala sa paa. Ang ibang dahilan na nagreresulta sa mga pagbabago ng hugis ng paa ay operasyon, pagputol, impeksyon sa buto at hindi wastong sukat ng sapatos.

Mga dahilan ng abnormal na hugis ng paa sa mga taong may dyabetis:

- Lahi o Genetics
- Paninigas ng hugpungan o joints
- Panghihina o pagkasira ng mga kalamnan
- Charcot foot
- Operasyon
- Pagputol sa paa
- Impeksyon sa buto
- Mga sapatos o orthotics na di husto ang sukat

Maaaring magkasugat ang iyong paa dahil sa abnormal na hugis nito. Ito ay dahil kung ang abnormal na hugis ay nagiging dahilan ng mas pinataas na presyur o bigat sa ilang bahagi ng paa; maaaring mabitak ang balat at maging sugat. Ang posibilidad ng pagkakaroon ng sugat ay mas mataas kung ikaw ay walang pakiramdam sa paa (ito ay tinatawag na neuropathy).

Mahirap humanap ng hustong sapatos kapag abnormal ang hugis ng iyong mga paa. Ang mga sapatos na di maayos ang pagkakasukat ay maaaring maging sanhi ng mas malalang pinsala o mga sugat kapag ang mga ito ay kumaskas o pumitpit sa iyong mga paa.

Kung may nararamdaman kang anumang pamamanhid at pagbabago sa hugis ng iyong paa, kailangan kang masukatan ng isang propesyonal para sa wastong pares ng sapatos at/o orthotics. Pakisiguraduhin na palagi mong suot ang iyong mga sapatos, sa loob o sa labas para sa proteksyon ng paa. Siguraduhing walang mga bagay (maliliit na bato, halimbawa) sa iyong sapatos bago mo isuot ang mga ito.

Anuman ang dahilan ng abnormal na hugis ng iyong paa, mahalagang makipagtulungan sa isang espesyalista sa pangangalaga ng paa upang magkaroon ka ng sapatos na husto ang sukat, na poprotekta sa iyong paa at upang maiwasan ang anumang mas malubhang pinsala.

Para sa iba pang makatutulong na impormasyon ukol sa pangangalaga ng paa, pakibisita ang
www.cawc.net/index.php/public/feet

Canadian Association of Wound Care
Association canadienne du soin des plaies