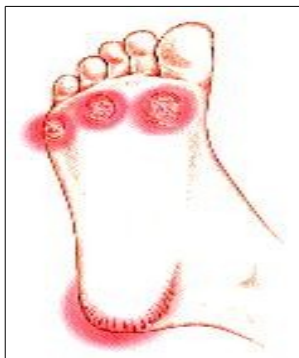


## Ādas sabiezējumi



Tie veidojas uzkrājoties atmirušajām ādas šūnām, kuras sacietē un veidojas uz pēdām. Tā ir uzskatāma par organisma aizsargreakciju uz pārmērīgu spiedienu un berzi. Parasti sabiezējumi rodas uz pirkstu locītavu spilventiņiem un papēžiem. Iemesli Atsevišķos gadījumos ādas sabiezējumi ir kā ādas saslimšanas (dermatozes) izpausmes. Ļoti bieži par iemeslu ādas sabiezējumiem ir pēdas nevienmērīgs noslogojums, kas rada atsevišķu pēdas daļu pārslodzi. Šīs problēmas provocē un pastiprina pārmērīgi augstu papēžu un šauru apavu nēsāšana kombinācijā ar pārlietu ilgu slodzi uz kājām. Dobās pēdas (izteikta pēdas velve) rezultātā rodas nevienmērīgs pēdas noslogojums un ādas sabiezējumi pārslodzes vietās. Palielināts ķermeņa svars un gaitas traucējumi arī ir par iemeslu ādas sabiezējumiem pēdas atbalsta virsmā.

## Ārstēšana

Jebkura ādas sabiezējumu nogriešana un apstrāde būtu veicama pēdas aprūpes kabinetos, lai neradītu nevēlamus audu bojājumus. Īpaši tas attiecas uz diabētiķiem. Būtisku profilaktisko efektu var panākt ar komfortablu ieliekamo zolīšu izvietošānu apavos. Ortopēdiskajām zolītēm šajos gadījumos jābūt no īpaši amortizējoša materiāla un ar atbalstiem pēdas velvju vietās.