

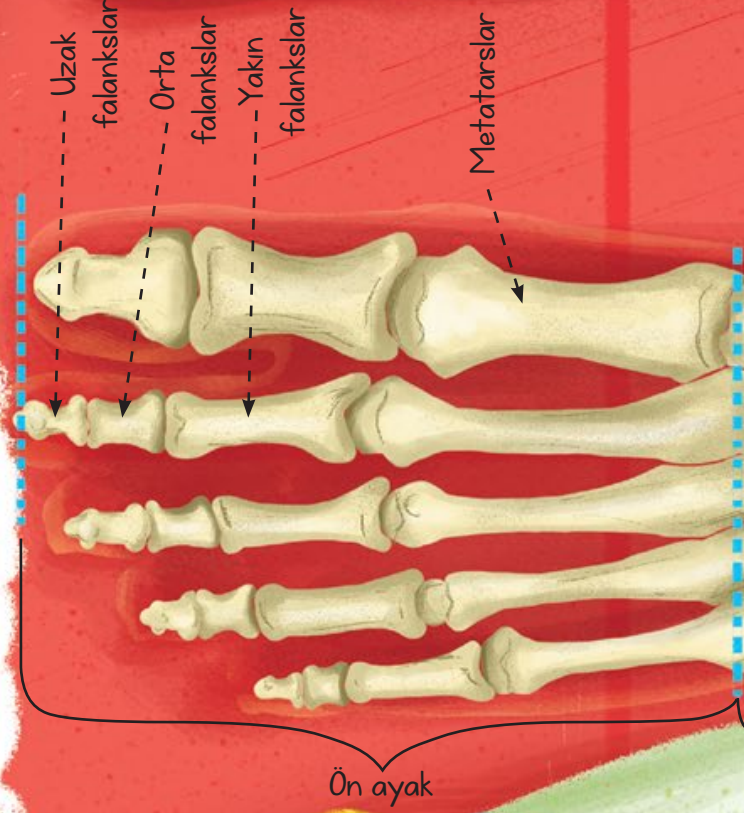
Hep Onların Üstündeyiz!

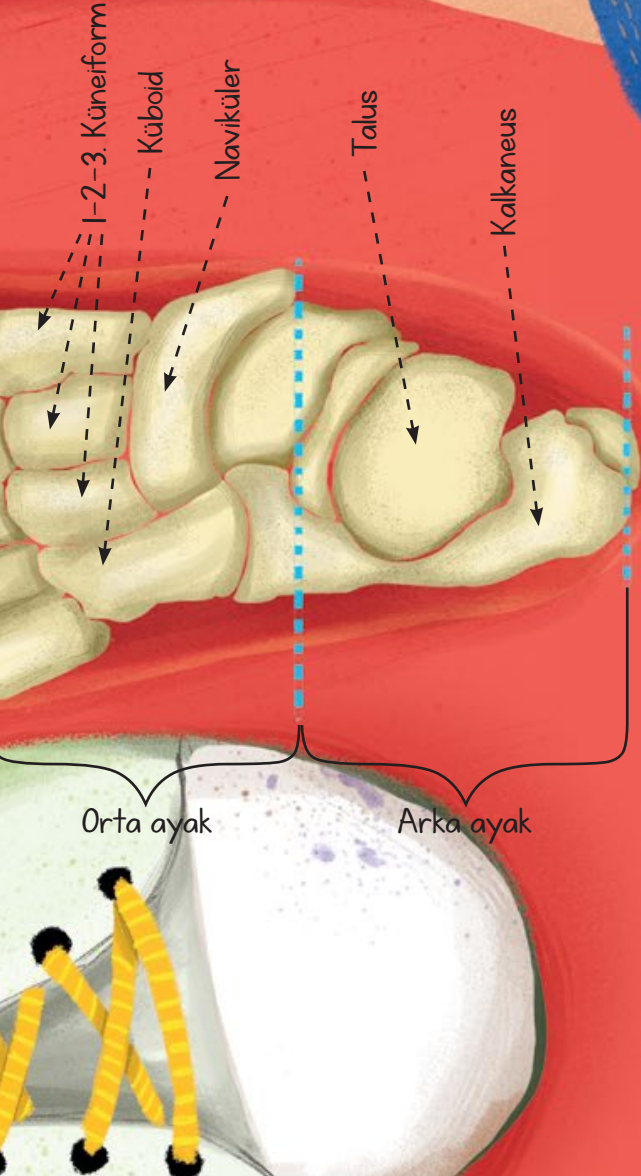
Ayaklarımız gün boyu bedenimizi taşır, dengede durmamızı sağlar ve hareket etmemizi kolaylaştırır. Onların yardımıyla yürür, koşar hatta zıplarız! Bizim için bu kadar önemli olan ayaklarımızla ilgili daha fazla şey öğrenmek isterseniz bu yazımız tam size göre.

Her bir ayağımızın anatomisi ön ayak, orta ayak ve arka ayak olmak üzere üç ana bölüme ayrılır. Ön ayakta falanks adı verilen 14 parmak kemiği ve metatarsal adı verilen 5 tarak kemiği bulunur. En büyük parmağımız olmasına karşın ayak başparmağımız iki kemikten, diğer ayak parmaklarımızısa üçer kemikten oluşur.

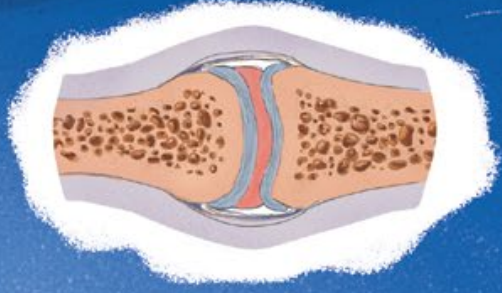
Her bir ayağımızda 26 kemik ve 33 eklem bulunur. Bunların dışında ayaklarımızda pek çok kas, tendon ve ligament bulunur. Tendonlar kasları kemiklere bağlayan, ligamentlerse kemikleri birbirine bağlayan bağ dokulardır.

Ayakta bulunan topuk kemiği bütün vücudumuzun yükünü taşıyan kemiktir. Topuk, ayağın üstüne binen yükü ayakta bulunan kas, kemik, tendon ve ligamentlere dağıtan bir yapıya sahiptir.

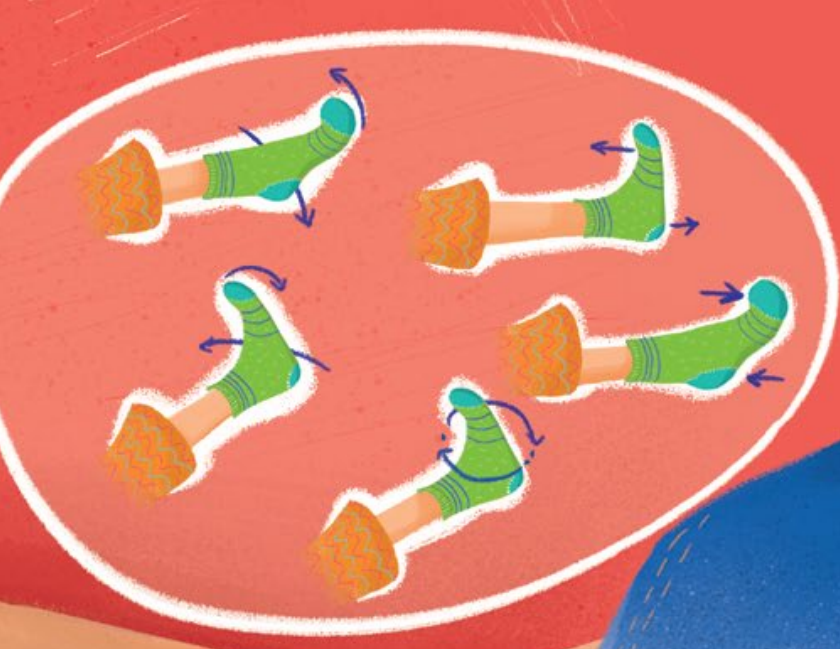




Vücudumuzun pek çok bölgesinde olduğu gibi ayaklarımızda da eklemler bulunur. İki ya da daha fazla kemiği birbirine bağlayan eklemler ayağımızın yapısını anlamamız için önemlidir. Eklemlerin yüzeyleri kıkırdakla kaplıdır. Aralarındaki boşluk da sinovya adı verilen ince bir zar tabakasının salgıladığı sinovya sıvısıyla doludur. Bu sıvı kıkırdakları besler ve eklem yüzeylerini kayganlaştırır. Böylece eklemlerin birbirlerine sürtünerek aşınmasını engeller ve ayağımızın daha kolay hareket etmesini sağlar.



Ayaklarımızı farklı biçimlerde hareket ettirmemizi sağlayan, derin ve yüzeysel olmak üzere iki farklı kas grubu vardır. Yüzeysel kas grupları bacaklarımızdan ayaklarımıza doğru iner. Bu kaslar ayaklarımızı içe ya da dışa doğru çevirmemizi ve bileğimizi döndürmemizi sağlar. Derin kas grubuysa ayak kemiklerimizin üstünde ve ayak tabanımızda bulunur. Bu kaslar özellikle parmak hareketlerimizi kontrol etmemizi sağlar. Siz de ayaklarınızı çevirin, bileğinizi döndürün ve parmaklarınızı oynatın. Bu hareketleri yapmanızı sağlayan kaslarınızı hissetmeye çalışın.



Peki büyüdükçe ayaklarımızda ne gibi değişiklikler olur dersiniz? Tıpkı ellerimiz ve kollarımız gibi ayaklarımız da zamanla gelişir ve biçim değiştirir. Bebeklerin ayaklarını düşünün, çok yumuşak ve etlidirler. Ayak tabanlarındaki kavis neredeyse hiç belli olmaz çünkü kaslar, sinirler ve kemikler yeterince gelişmemiştir. Bütün bebeklerin ayakları benzer bir görünüme sahiptir ve oldukça esnektir. Bebekler yürümeye başladığında kasları da gelişmeye ve güçlenmeye başlar. Ayakları daha kavisli bir görünüm kazanır ve boyutları da değişir. Örneğin 3-5 yaş arasında çocukların ayakları her 4-5 ay içinde yarım numara büyüyebilir. Bu büyüme, ergenlik dönemine gelene kadar yavaşlayarak devam eder. Genellikle ergenlik yıllarından itibaren ayakların gelişimi tamamlanır ve büyümesi durur.



Bazı insanların ayak tabanlarında kavis bulunmayabilir ya da bu kavis çok az olabilir. Bu kişilerin ayak tabanları yerle tamamen temas edebilir. Bu düztabanlık olarak bilinen bir durumdur. Düztabanlık bazen hiçbir soruna yol açmaz ancak sıklıkla ağrı ve acıya neden olabilir. Böyle durumlarda bir uzman doktora görünmek, tedavi yöntemlerinden yararlanmak ve bazı ayak egzersizleri yapmak gerekir.



Gün içinde pek çok yere gitmemizi sağlayan, yürüyüş yapmamıza ve oyun oynamamıza yardımcı olan ayaklarımız genellikle uzun saatler boyunca ayakkabılarımızın içinde durur. Bu durumun getireceği olumsuzluklardan etkilenmemeleri için onlara özen göstermemiz gerekir. Ayaklarınıza daha iyi bakmak için birkaç öneri ister misiniz?



Dışarıdan gelince çoraplarınızı çıkarın ve ayaklarınızı ovalayarak sabunla yıkayın. Sonra da kurulamayı unutmayın!

Her gün mutlaka temiz çorap giyin. Böylece mikropların üremesini engellemiş olursunuz. Ayrıca çoraplarınızın pamuklu olmasına dikkat edin. Pamuklu çoraplarla ayaklarınız çok daha az terler.



Ayakkabı seçiminize dikkat edin. Olabildiğince hafif ve rahat ayakkabılar tercih edin. Düz tabanlı ayakkabılar yerine ayağın anatomisine uygun ayakkabılar giymek ayak ve omurga sağlığı için oldukça önemlidir.



İşte şimdi sağlıklı ayaklara sahip olmaya bir adım daha yakınsınız!



Mümkün olduğunca iki gün üst üste aynı ayakkabıyı giymemeye çalışın. Eğer ertesi gün aynı ayakkabıyı giymeyi planlıyorsanız ayakkabınızın iyice havalandırıldığından emin olun. Bunun için ayakkabınızı ayakkabılığa kaldırmadan önce bir süre dışarıda bekletebilirsiniz.

Ayak tırnaklarınızı düzenli olarak kesin, böylece tırnaklarınızın içinde birikebilecek mikroplardan kurtulmuş olursunuz. Tırnaklarınızı düz ve çok dipten olmayacak bir biçimde kesmeniz, tırnaklarınızın sağlıklı uzaması için önemlidir. Tırnak makasını kullanırken bir yetişkinden yardım almanız gerekebilir.



Bazı hava şartlarında ayaklarınızın kuruduğunu ve derinizin kabuklaştığını fark etmiş olabilirsiniz. Böyle durumlarda ayaklarınızı nemlendirmeniz iyi olabilir. Cildinize alerji yapmayan ve kokusu hoşunuza gidebilecek bir kremi ya da doğal yağları kullanarak yatmadan önce ayaklarınızın masaj yapabilirsiniz.



Nihan Yapıcı
Çizim: Nurdan Uykal