



Ryc. 3.7 (a) Prawa stopa (strona podeszwowa).

Strona podeszwowa

Tak jak w przypadku strony dłoniowej ręki, tylko nieliczne punkty kostne są dostępne palpacji po stronie podeszwowej stopy. Spowodowane jest to masą mięśni tu obecnych oraz grubą i zwartą powięzią: rozciąganiem podeszwowym.

Palpacja

Palpację tej okolicy należy przeprowadzić u pacjenta w pozycji leżącej tyłem.

- **Kość piętowa.** Należy zlokalizować tę kość leżącą najbardziej z tyłu i w dolnej części pięty. Następnie wykonuje się palpację dużych i obszernych **wyrostków** guza piętowego (**przyśrodkowy** i **boczny**) po obu stronach kości.
- **Uwaga 1.** Wyrostki te służą jako miejsce przyczepu leżących bardziej powierzchownie mięśni strony podeszwowej stopy.
- **Uwaga 2.** Zwykle z tyłu kości piętowej znajduje się poprzeczna wyniosłość kostna, do której przyczepia się ścięgno Achillesa (ryc. 3.22b).
- **Uwaga 3.** Poniżej niej kość piętowa pokryta jest poduszką tłuszczową i grubą warstwą tkanki łącznej.
- **Błoczek strzałkowy.** Należy zlokalizować wydłużony guzek (błoczek strzałkowy) na powierzchni bocznej kości piętowej, poniżej i do przodu od wierzchołka kostki bocznej.

- **Uwaga.** Górne ścięgno jest ścięciem mięśnia strzałkowego krótkiego; poniżej leży ścięgno mięśnia strzałkowego długiego.
- Podpórka kości skokowej na kości piętowej. Należy wykonać palpację poziomego grzbietu kostnego tuż poniżej wierzchołka kostki przyśrodkowej, będącego podpórką kości skokowej.
- **Uwaga.** Schowana jest ona pod ścięciem zginacza długiego palców.
- Guzowatość kości łódkowatej. Palpację dolnej części guzowatości kości łódkowatej należy wykonać na stronie przyśrodkowej stopy, około 3 cm w kierunku przednio-dolnym od kostki przyśrodkowej.
- **Uwaga.** Podstawa V kości śródstopia i jej guzek są pokryte mięśniami i powięzią podeszwową.
- **Głowy** kości śródstopia (ryc. 3.7). Są one stosunkowo łatwe do palpacyjnej lokalizacji.
- **Uwaga.** Głowy **pierwszej** i **piątej** kości śródstopia leżą pod grubą warstwą skóry w najszerszej części stopy, po jej obu stronach.
- Głowy II, III, IV i V kości śródstopia. Są one trudniejsze do palpacyjnego zlokalizowania. Leżą na zwykle dobrze uformowanym łuku przednim stopy. Palpację ułatwia spłaszczenie tego łuku. Należy uchwycić palce pacjenta pomiędzy kciuk i palce jednej ręki i biernie wyprostować ich stawy. Następnie