

Neden Bazı Kadınların Ayağı Hamilelikte Kalıcı Olarak Büyür?

Herkesçe pek bilinmese de hamilelik sırasında bazı kadınların ayak numarasında artış olması rastlanabilen bir durum. Yapılan bilimsel çalışmalar, gebelik sürecinde ayağın uzunluğunda, genişliğinde ve hacminde artış; ayağın tabanında topuk ile tarak kemikleri arasında kalan ve yere tam temas etmeyen kavisli yapı olan ayak kemerinde ise belirgin bir alçalma meydana gelebildiğini ortaya koyuyor. Özellikle ilk gebelikten sonra bu değişikliklerin bir kısmının doğumdan sonra kalıcı olarak sürdüğü gösterilmiş.

Bu duruma katkıda bulunabilecek etmenlerden biri, gebelikte düzeyi artan relaksin hormonu.

Relaksin hormonunun doğuma hazırlık amacıyla pelvisteki bağ dokuları gevşettiği biliniyor. Benzer biçimde ayak kemerini destekleyen bağ dokularının da esnekliğini artırarak ayak kemerinin dayanımını azaltabileceği düşünülüyor. Bu durum, kemerin zamanla alçalmasına dolayısıyla ayağın daha uzun ve daha geniş bir yapı kazanmasına zemin hazırlayabilir.

İkinci önemli etmen gebelikte artan vücut ağırlığı. Kilo artışı ayaklara sürekli olarak etki eden dikey yöndeki yükü artırır ve bu yük ayak kemerinde uzun süreli bir zorlanmaya neden olur. Buna ek olarak hamilelik ilerledikçe vücudun ağırlık merkezinin öne kayması, ayağa binen yükün ayak tabanı üzerindeki dağılımını değiştirerek yükün ön ayak bölgesinde daha fazla yoğunlaşmasına neden olabilir. Bu mekanik değişimlerin bir araya gelmesiyle bazı kadınlarda ayak kemerinde alçalma ve taban alanında genişleme görülebilir.

Öte yandan hamilelikte sık rastlanan sıvı tutulumu yani ödem, ayaklarda geçici bir şişliğe yol açar ancak bu durum çoğu kadında doğumdan sonra geriler. Bilimsel araştırmalar kalıcı ayak numarası artışının ödemden çok yukarıda açıklanan nedenlere dayandığını gösteriyor. Ancak araştırmalarda bu değişikliklerin her kadında ortaya çıkmadığı ve bireysel farklılıklar gösterdiği de vurgulanıyor. ■

Kaynaklar

<https://doi.org/10.1097/phm.0b013e31827443a9>
<https://doi.org/10.3390/ijerph21050638>



Demkat / iStock



Ake Ngiamsguan / iStock

53