

Автор: Н.Н.Маргулец, врач-хирург поликлиники



В современном мире деформация стопы, а именно уменьшение ее свода (продольного или поперечного), именуемое **плоскостопием**, приобретает масштабы эпидемии. Сегодня трудно найти взрослого человека с «идеальными» стопами – плоскостопие есть у каждого третьего в нашей стране. При этом прекрасная половина человечества сталкивается с подобной проблемой в 4 раза чаще мужчин. Вследствие деформации стопа практически полностью теряет свои амортизирующие и уравнивающие свойства, что приводит к ряду неприятных последствий и осложнений.

Нежелательное перераспределение нагрузки на другие суставы (голеностопный, коленный, тазобедренный) и позвоночник приводит к их ускоренному «изнашиванию». Именно поэтому плоскостопие нередко является причиной боли в ногах и спине, быстрой утомляемости при ходьбе. В конечном счете воздействие плоскостопия на организм может привести к развитию сколиоза, артроза, варикозной болезни, вросшего ногтя, пяточной шпоры.

Причин развития плоскостопия великое множество, однако знание хотя бы некоторых из них поможет человеку избежать либо замедлить прогрессирование этой болезни. Итак, наиболее изученными факторами риска являются ношение неудачно подобранной, неудобной обуви (узкой, на высоком каблуке или платформе), увеличение массы тела при ожирении или беременности, наследственная предрасположенность (дефекты развития мышц, связок и костей стопы), различные травмы стопы, заболевания, сопровождающиеся деформацией костей (рахит, полиомиелит), избыточная нагрузка (беговые и прыжковые виды спорта, стоячая работа) или, наоборот, малоподвижный образ жизни, сидячая работа. В зависимости от причин, вызвавших заболевание, выделяют рахитическое, паралитическое, травматическое и статическое плоскостопие. Последняя форма плоскостопия является самой распространенной, и на ее долю приходится не менее 80% всех случаев заболевания.

Для своевременного обращения к врачу (ортопеду или хирургу) при подозрении на плоскостопие обратите внимание на следующие симптомы:

-обувь стаптывается и изнашивается с внутренней стороны или становится узка в носке;

-очень быстро устают ноги при ходьбе или длительном стоянии;

-появляется боль в стопах, в области голеней и лодыжек после физической нагрузки;

-в конце дня чувствуется боль и усталость в ногах, появляются чувство тяжести, отечность в области лодыжек и тыльной части стопы;

-ходьба на каблуках и даже в обычной обуви вызывает затруднение;

-увеличение стопы (как по ширине, так и по длине) заставляет приобретать обувь на размер больше;

-«молоткообразная» деформация большого пальца стопы, мозоли на подошве в области подушечек.

Для постановки врачом правильного диагноза, помимо визуального осмотра обеих стоп, используются плантография (получение отпечатков с подошвенной поверхности стоп), подометрия (измерение высоты свода стопы от пола), рентгенологическое исследование.

Лечение плоскостопия на ранних стадиях с использованием физиотерапевтических процедур, лечебной физкультуры, массажа и гидромассажа стоп и голени, индивидуально подобранных ортопедических стелек (супинаторов) часто позволяет

остановить прогрессирование болезни. Именно поэтому очень важно диагностировать плоскостопие как можно раньше. При выраженной и порой необратимой деформации стопы могут потребоваться специальная ортопедическая обувь и даже оперативное лечение.

Для профилактики плоскостопия придерживайтесь, пожалуйста, следующих рекомендаций:

-тщательно соблюдайте гигиену ног, щадите стопы;

-при ходьбе старайтесь нагрузить наружный край стопы для чего вкладывайте в обувь специальные стельки-супинаторы;

-почаще ходите босиком по неровной поверхности (песку, гальке, траве), а также на цыпочках, занимайтесь прыжками в длину и высоту, бегайте, играйте в футбол, баскетбол, плавайте;

-носите удобную (лучше из мягкой кожи) обувь с эластичной подошвой, которая легко пропускает воздух и соответствует времени года, рабочей и домашней обстановке;

-не носите повседневно туфли на высоком каблуке, иначе через некоторое время придется носить только ортопедическую обувь.

и помните: здоровые стопы – здоровый организм! Берегите ваши ноги!

