

# Плоскостопие и его профилактика

**Плоскостопие** - это заболевание опорно-двигательного аппарата человека, которое характеризуется изменением или деформацией формы стопы.

Плоскостопие может быть врождённым или же приобретённым. Врождённое выявляется на первом осмотре малыша врачом-ортопедом. В 3 месяца визит к ортопеду следует повторить, чтобы исключить признаки рахита, который бывает связан с плоскостопием. Когда малышу исполнится год, проводится ещё один осмотр. Если всё в порядке, следующий визит откладывается до 3 лет.

**Симптомы.** На что следует обратить внимание, чтобы вовремя предотвратить сильную деформацию стоп?

- Тревожным признаком является изношенность обуви с внутренней стороны. Проверьте несколько старых пар обуви: если подошва стёрта у внутреннего края, возможно, следует проконсультироваться с врачом-ортопедом.
- Также симптомами плоскостопия бывают быстрая утомляемость при пеших прогулках, усталость и боль в ногах, отечность и появление судорог. При плоскостопии отекают не только стопы, но и лодыжки. Женщинам становится очень сложно ходить на каблуках. Из-за удлинения стопы старая обувь становится мала, приходится покупать туфли большего размера.
- Могут появиться боли в пояснице, коленях, бедрах. Походка и осанка становятся неправильными, неестественными.

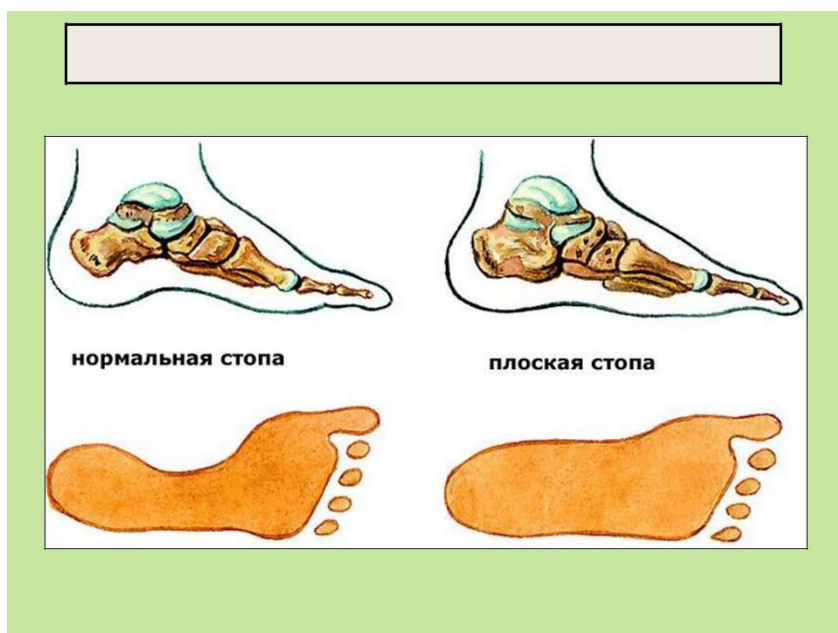
Иногда плоскостопие способствует появлению вросшего ногтя.

**Факторы риска** развития плоскостопия у детей.

- 1) Наследственность. Если в семье у кого-то из родственников было плоскостопие, болели ноги, то опасность возрастает. Возможно врожденное плоскостопие в результате пороков развития, поэтому всех детей в возрасте 1 месяца, 3 месяцев, 1 года обязательно нужно показать врачу-ортопеду для исключения различных врожденных дефектов развития, в том числе и плоскостопия.

2) Повышенная масса тела. У «*пухленьких детей*» нагрузка на ноги вдвое, а то и втрое больше нормальной. Впрочем, «*худенькие*» так много двигаются, что тоже перегружают свои стопы.

3) Ношение неправильно подобранной обуви (*узкой, широкой, совсем без каблука*) тоже нанесет вред. Многие девочки-подростки так любят шпильки! А через несколько месяцев обращаются к ортопеду не только с болями в стопах, но и с болью в коленках.



4) Поднятие тяжестей или длительные нагрузки на ноги. Мальчишки иногда посещают спортивные секции, не задумываясь о последствиях. Прежде чем отдавать своего сына на растерзание тренера, обратитесь к врачу. Если

ребенок здоров, тогда все нормально.

5) Перенесенная травма стоп.

6) Гипермобильность суставов (чрезмерная «*гибкость*»). Суставы в этом случае переразгибаются, а связочный аппарат быстро растягивается.

## Степень плоскостопия.

- Для ранней стадии характерно развитие несостоятельности связочного аппарата. При этом стопа не деформируется, но связки растягиваются, вследствие чего человек чувствует боль. Неприятные ощущения возникают в основном после длительных прогулок или вечером, после рабочего дня. Обычно для снятия боли достаточно отдыха.

- Слабовыраженное плоскостопие (*первая степень*) характеризуется чувством усталости в ногах, появляющимся после физических нагрузок.

Также может наблюдаться снижение пластичности походки, отечность ног. Если надавить на стопу, человек почувствует боль.

- Комбинированное плоскостопие (*вторая степень*) проявляется в уплощении стопы: своды исчезают, стопа становится явно плоской. Усиливаются и учащаются боли в стопах. Часто они могут распространяться вплоть до коленных суставов. Ходьба значительно затруднена.
- Резко выраженное плоскостопие (*третья степень*) становится частой причиной обращения больного человека к доктору. Отмечается сильная боль в стопах и голени, отечность ног, головная боль и боль в пояснице. На данной стадии заболевания человек не может заниматься спортом, его трудоспособность заметно снижена и даже спокойные медленные пешие прогулки проходят с трудом. Для передвижения человеку необходимо заменить обычную обувь на ортопедическую.

### **Как узнать степень плоскостопия?**

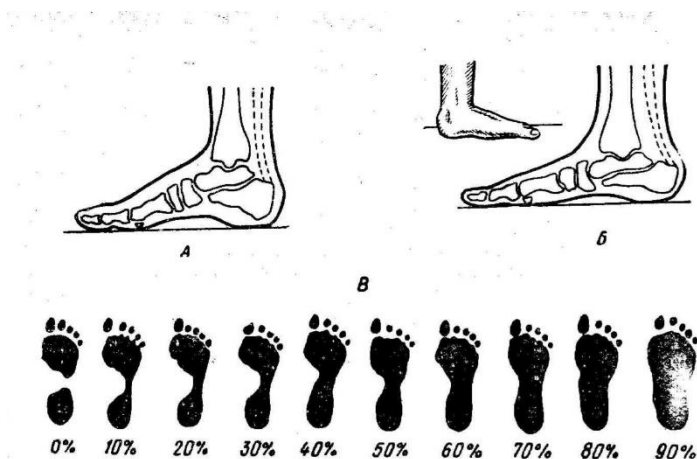
Чтобы выяснить, имеет ли место в вашем случае мрачный диагноз, придется снять отпечаток подошвенной части стопы - плантограмму. Берем водный раствор безвредного красителя (*например, обыкновенной зеленки, разведенной в пропорции 1 к 10*) или можно масло, этим раствором смазываем поверхность подошвы.

Дальше надо получить отпечаток стопы на чистом листе бумаги, учитывая равномерность распределения веса.

Оценку плантограммы проводят по методу В. А. Яралова-Яраленда.

Для этого на отпечаток наносят две линии: АВ, соединяющую середину пятки с серединой основания большого пальца, и АС, соединяющую середину пятки со вторым межпальцевым промежутком. Если внутренний изгиб контура отпечатка стопы заходит за линию АС или располагается на ее уровне – стопа нормальная; если находится между линиями АВ и АС - стопа уплощена (плоскостопие 1-й степени); если не доходит до линии АВ - плоскостопие 2-й и 3-й степени.

АВ - линия, соединяющая середину пятки с серединой основания большого пальца;



АС - линия, соединяющая середину пятки со вторым межпальцевым промежутком;  
а –здоровая стопа;

б -присутствует плоскостопие 1-й степени;

в - присутствует плоскостопие 2-й или 3-й степени.

## Подбираем ребёнку правильную обувь.

Для правильного формирования сводов стопы у ребенка необходимо покупать качественную обувь. Обувь ребенка должна иметь жесткий задник, фиксирующий пятку, небольшой каблук высотой полсантиметра (*не больше и не меньше*) и стельку с небольшим упругим утолщением (*супинатором*) на внутренней стороне стопы.

Обувь должна прочно сидеть на ноге (*лучше, если будет фиксироваться шнуровкой*).

Профилактический супинатор должен быть в обуви каждого ребенка, даже не имеющего нарушений формирования стопы. Если уже имеются нарушения формирования стопы, можно изготовить ортопедическую обувь на заказ.

Ни в коем случае нельзя донашивать чужую обувь. Это прямой путь не только к плоскостопию, но и к грибковым заболеваниям. Когда конструируется детская обувь, то рассчитывается точный размер каблука, форма колодки.

Под влиянием носки неравномерно стирается каблук, колодка теряет свою упругость и перестает «удерживать» ногу в правильном положении. Кроме того, старая обувь, как правило, «разношена», то есть широка больше обычного, нога начинает «болтаться».

# Профилактика плоскостопия.

Лечение плоскостопия, прежде всего, подразумевает укрепление тех мышц, которые поддерживают свод стопы. Для этого существуют различные



варианты, которые можно использовать дома:

## 1) Укрепление организма.

Естественный контакт стопы с землей обеспечивает массаж множества активных точек, расположенных на

поверхности стопы. В результате не только укрепляются мышцы стопы, но и весь организм в целом.

Особенно полезно ходить босиком по песку или гальке, по неровной поверхности земли (пригоркам, а также по бревнам).

Плавание также относится к данному виду укрепления мышц стопы, особенно использование стиля кроль. Гребля ногами, которая активно используется при этом виде плавания, также способствует укреплению мышц стопы.

## 2) Занятия физической культурой.

Тем не менее, следует помнить, что при тяжелых клинических проявлениях болезни (*таких, как боли и отеки*) некоторые физические упражнения вызывают непосильную нагрузку на стопы.

В таком случае необходимо избегать таких спортивных упражнений, как беговые коньки, лыжный ход. Легкие же упражнения будут в любом случае полезны, поскольку способствуют укреплению организма.

## 3) Гимнастика.

Помимо занятий спортом, необходимо приучить себя к ежедневному выполнению комплекса упражнений.

### Ходьба:

- На носках

- На пятках
- На внешней и внутренней стороне стопы
- Перекатом с пятки на носок
- С поджатыми и поднятыми пальцами
- По бревну боком
- Вверх и вниз по наклонной доске на носках
- По канату
- По неровной поверхности (по дорожке здоровья, по массажным коврикам – покупным и сделанным своими руками)

#### Сидя на стуле:

- Сгибание и разгибание стоп
- Сгибание и разгибание пальцев
- Круговые движения стопами
- Разведение и сведение пяток, не отрывая носки от пола
- Отрывание от пола пяток
- Отрывание от пола носков
- Поднимание одной ноги, выпрямление, носок тянуть
- Поднимание обеих ног, выпрямление
- Соединение подошв стоп (*колени согнутые -> колени разгибать*)
- Поджать пальцы ног, зафиксировать положение
- Поджать пальцы ног, поставить на наружный свод стопы, зафиксировать
- Стопой одной ноги провести по голени другой вверх до колена и вниз
- Скольжение стопой вперёд и назад с помощью пальцев

#### Сидя на стуле с предметами:

- Катание гимнастической палки вдоль стоп
- Катание малого или твёрдого мяча с шипами (по часовой и против часовой стрелки, вдоль стоп вверх и вниз по внешней и внутренней стороне стопы, одна нога при этом делает, а другая стоит на месте)
- Захват мяча среднего размера стопами, и поднятие его до уровня колен
- Собираение ткани в складки пальцами ног

- Захватывание и перекладывание пальцами ног мелкие предметы (*карандаш, мелкие игрушки, губку, камни, крышки и т. д.*)
- Рисование карандашом, зажатым между пальцами на листе бумаги

Каждое упражнение выполнять не менее 10 раз, переходя до 1 минуты и более.

Выполнять каждый день и несколько раз в день. Только тогда будет эффект.

Плоскостопие многим кажется простым заболеванием, но на самом деле это довольно серьезная и быстро прогрессирующая патология, сложно поддающаяся лечению. Полностью вылечить ее можно лишь в детском возрасте, а у взрослых лечение направлено на замедление развития болезни в более тяжелые стадии. Чем раньше обнаружено плоскостопие, тем более

благоприятным будет его лечение и коррекция.

Важно не лениться и заниматься как можно чаще. Все в ваших руках!

