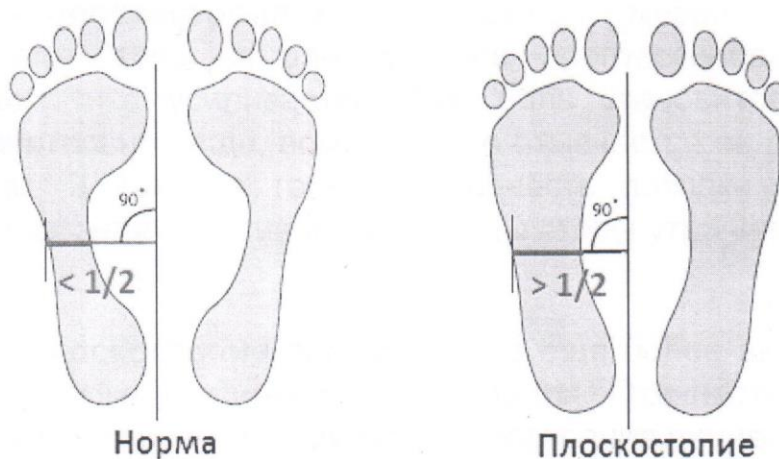


## Плоскостопие

**Плоскостопие** — изменение формы стопы, характеризующееся опущением её продольного и поперечного сводов.



Уплотнение продольного свода стопы приводит к развитию продольного плоскостопия, а распластанность переднего ее отдела — к поперечному. Часто плоскостопие сочетается с другими деформациями.

Различают врожденное и приобретенное плоскостопия.

Врожденное плоскостопие встречается редко, в основном это продольное плоскостопие

Причиной врожденного плоскостопия являются пороки развития структурных элементов стопы во внутриутробном периоде.

Приобретенное плоскостопие наблюдается при нарушении кальций-фосфорного обмена (например, рахите), парезах и параличах мышц нижних конечностей (например, после перенесенного полиомиелита), после повреждений (например, неправильно сросшегося перелома костей голени), а также в результате наследственной предрасположенности, перегрузки нижних конечностей, избыточного веса и других неблагоприятных влияний.

Приблизительно до 7-летнего возраста у детей происходит естественное формирование продольного свода стопы, поэтому пониженный свод специального лечения не требует, но нуждается в постоянном наблюдении для выявления неблагоприятной динамики его развития

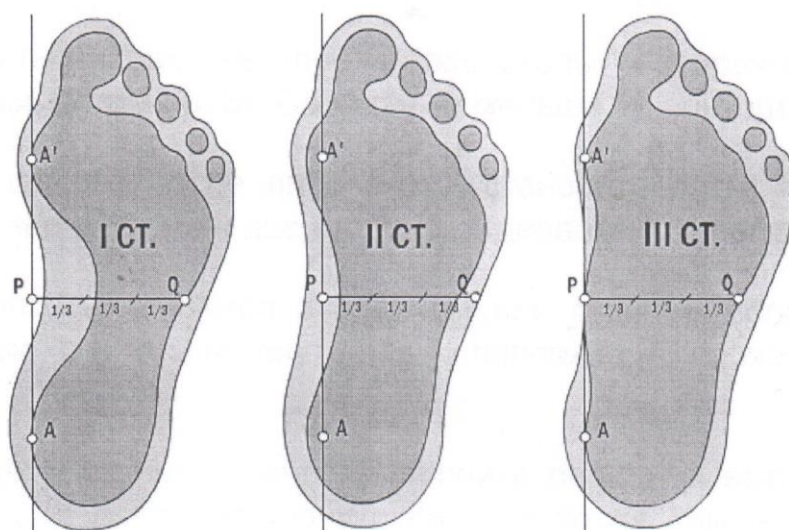
Степень деформации стопы определяет соответствующие степени плоскостопия, всего их три.

**Первая степень плоскостопия** характеризуется отсутствием видимой деформации, что обуславливается пока еще слабой выраженностью сопутствующих изменений. При первой степени плоскостопия появляется

быстрая утомляемость ног. Болезненность не явная, пациент может ощущать дискомфортные ощущения при надевании обуви. Иногда возможна отечность в утренние часы.

**Вторая степень плоскостопия** характеризуется умеренной выраженностью плоскостопия. Свод стопы на данном этапе прогрессирования заболевания исчезает, симптоматика усиливается. Так, боль становится более сильной, проявляется значительно чаще, помимо этого отмечается ее распространение к области лодыжек, а также к голени. Плавность походки на данном этапе проявления заболевания утрачивается, мышцы стопы утрачивают свойственную им эластичность.

**Третья степень плоскостопия** проявляется в еще более выраженной форме, чему сопутствует также и усиление деформации. Отечность и боль в стопах становятся постоянными спутниками общего состояния пациентов, помимо этого появляется очень сильная головная боль. Из болевых ощущений также присутствует боль в области поясницы. Отмечается снижение трудоспособности, затруднения возникают даже при необходимости преодоления незначительных расстояний. 3 степень плоскостопия данной формы лишает человека возможности с ней ходить, будучи обутом в обычную обувь ввиду крайней степени выраженности процессов деформации.



**Внешние признаки плоскостопия зависят от степени выраженности, и как правило, заметны при второй и третьей степени, проявляются в:**

- Неравномерно стертой обуви, внутренняя часть подошвы и каблук стертые сильнее;
- Увеличением стопы в размере, особенно по ширине, часто возникает необходимость приобретать обувь на размер больше;
- Изменением походки: тяжелая, неестественная походка, появляется косолапее, нарушается осанка.

Наблюдается деформированные стопы: плоская стопа, искривленные, непропорциональной длины пальцы ног, «косточка» на большом пальце, деформация коленных суставов, непропорциональное развитие мышц ног и голени.

Лечение врожденного плоскостопия консервативное. С первых дней жизни накладывают этапные гипсовые повязки, назначают ортопедическую обувь, лечебную гимнастику, физиотерапевтическими процедурами и массаж.

Лечебные меры, применяемые к взрослому человеку, могут лишь улучшить его состояние. В то время как у детей полное выздоровление реально, поскольку стопы ребенка только начинают формироваться полностью.

Консервативное лечение взрослых заключается в применении медикаментов в комбинации физиотерапевтическими процедурами и лечебной гимнастикой. Такая физкультура выбирается конкретно под больного, врач-ортопед обязательно учитывает возраст, степень болезни и ее форму. Отлично помогает массаж и гидромассаж стоп. Ортопедические стельки при заболевании восстанавливают требуемый подъем сводов стопы, корректируют нормальное положение стопы, обеспечивают комфорт при ходьбе.

При установленном врачом плоскостопии, необходимо делать лечебную гимнастику. Приблизительный комплекс упражнений представлен ниже:

- 1) Ноги установить на ширине плеч. Далее стопы разворачиваются, сначала соединяются пятки, потом носки. Сделать не меньше 12 повторений.
- 2) Вращение. Сидя на кресле либо стоя, установите пятки на ширину плеч. Вращайте стопы необходимо в две стороны. Сделайте 12 повторений.
- 3) Установка стоп. Выполняется в сидячем или стоячем положении. Ставьте стопы на внешнюю, а потом на внутреннюю поверхность поочередно. Сделайте 15 раз.
- 4) Низкие выпады. Встаньте ровно. Выполните передний выпад ногой. Далее переворачиваетесь в другую сторону и делаете то же самое. В обязательном порядке удерживайте спину прямой. Следует повторить 15 раз.
- 5) Ходим на месте. Делайте быстрые шаги. Стопы смотрят во внутрь, ноги сгибаемы в коленях. Не двигайте плечами, держитесь ровно, ноги при этом активно задействованы. Дыхание спокойное, упражнение выполняется полминуты.

Для детей весь комплекс ЛФ выполняется в игровой форме.

#### **Показания к хирургическому лечению:**

- Неэффективность консервативных методов лечения

- Тяжелое течение плоскостопия с грубыми осложнениями

### Чем опасно плоскостопие?

Стопа при плоскостопии теряет амортизирующее свойство, и ударная волна распространяется вверх по скелету. В результате повышается нагрузка на позвоночник и суставы, возникает защемление межпозвоночных дисков. У человека меняется походка, он начинает косолапить. В запущенных случаях стопа деформируется, возникает «косточка» на большом пальце ноги, нарушается кровообращение ног.

### ПРОФИЛАКТИКА ПЛОСКОСТОПИЯ:

- Формирование правильной походки, не разводить носки при ходьбе – это перегружает внутренний край стопы и его связки.
- С предрасположенностью к плоскостопию правильно выбирать место работы (работу, не связанную с длительными нагрузками на ноги).
- Отдых при длительном стоянии или хождении.
- Правильно подобранная обувь, на толстой и мягкой подошве, каблук не более 4 см.
- Ношение стелек-супинаторов при длительных нагрузках.
- В свободное время давать отдых ногам, не менее 30 секунд, 3-4 раза в день вставать на внешние стороны стоп.
- После работы рекомендуется принять теплые ванны для ног, с их последующим массажем.
- Ходение босиком по неровной поверхности, по камешкам, по песку, ходьба на пятках, внутренней поверхности стоп, цыпочках, подвижные игры.
- Максимально ограничить ношение обуви на высоком каблуке
- Правильно дозировать физическую нагрузку, избегать чрезмерных нагрузок

### Несколько советов для профилактики плоскостопия у детей:

- Как можно больше давайте ребенку ходить босиком по песку, гравию, траве и другим неровным поверхностям.
- Детям, рожденным в осенне-зимний период, а также при недостаточном пребывании на солнце применять меры, направленные на профилактику рахита (достаточное употребление витамина D3, употребление кормящей матерью или ребенком продуктов, содержащее достаточное количество кальция).
- Не покупать ребенку обувь пока он не научится ходить.
- Обувь должна быть:
  - гибкой, просторной, каблук не более 1-1,5 см;
  - плотно фиксировать стопу, но не сдавливать ножку;

- минимальное количество внутренних швов;
- изготовлена из натуральных материалов;
- задник высокий жесткий, хорошо фиксирует ножку;
- подошва устойчива, не скользить;
- до 2 лет не должно быть в обуви супинатора, до этого времени его роль выполняет жировая подушечка стопы;
- обувь должна быть с запасом 1-1,5 см;
- менять чаще обувь, следить за ростом ножки.
  - Не перегружать ребенка спортом, все нагрузки должны соответствовать возрасту ребенка и степени развития его опорно-двигательного аппарата.
  - Делать ребенку гимнастику и массаж ног

Детям старше 2 лет, будут благоприятны упражнения для развития мышц и сухожилий стопы (брать предметы пальчиками ног, ходить на носочках, пяточках, внешней стороне стоп; можно делать прыжки на месте, карабкаться по гимнастической лестнице).

Нельзя забывать так же, что в профилактике плоскостопии немалую роль играет здоровый образ жизни, рациональное питание, пища богатая витаминами и микроэлементами в особенности кальцием.

