

# «Плоскостопие: почему и что делать?»

## СТОПА КАК ПРОИЗВЕДЕНИЕ ИСКУССТВА

Здоровье позвоночника начинается с ног, а точнее — со стоп. Леонардо Да Винчи писал в свое время: «Человеческая стопа — шедевр инженерного дела и настоящее произведение искусства». Стопа человека имеет весьма сложную структуру. Она состоит из 28 костей, 31 сустава, 38 мышц, 56 сухожилий и связок. Вся эта сложность в строении обеспечивает основную функцию — контакт с поверхностью земли при передвижении.

Пациенты на приеме хирурга часто жалуются на боли, дискомфорт в ступнях при ходьбе. Как показывает практика, дискомфорт при ходьбе чаще всего связан с функциональными блоками в суставах ступни. Это следствие антропогенного влияния на наши ноги: тесная, неудобная обувь, слишком высокий каблук, перемещение по искусственным поверхностям, таким как асфальт и бетон. В результате с течением времени формируется неправильный двигательный стереотип движения, возникают соматические дисфункции в ступнях.

## СТОПА — ОПОРА ТЕЛА

По данным медицинской литературы, до 80% причин развития заболеваний опорно-двигательного аппарата связаны с соматическими дисфункциями стопы. Ранний остеохондроз позвоночника, сколиоз, нарушение осанки, грыжи межпозвоночных дисков, артроз коленных и тазобедренных суставов — во всех этих диагнозах есть «след» функциональных проблем со стопой.

## ПЛОСКОСТОПИЕ У ДЕТЕЙ

Наша стопа — сложная система, которая имеет сводчатую структуру, поэтому во время ходьбы она касается земли не всей подошвенной поверхностью, а только тремя точками опоры: пяточным бугром, головками первой и пятой плюсневых костей. Всего выделяю пять продольных сводов и один поперечный. Своды удерживаются связками и мышцами, благодаря этому стопа амортизирует нагрузку, тяжесть тела распределяется равномерно и сотрясение во время ходьбы, бега или прыжков уменьшаются.

Если стопа развивается неправильно, своды не формируются или опускаются, появляется заболевание, которое называется плоскостопием. Оно может быть врожденным (примерно 3% детей), но чаще всего приобретенное.

# ПЛОСКОСТОПИЕ

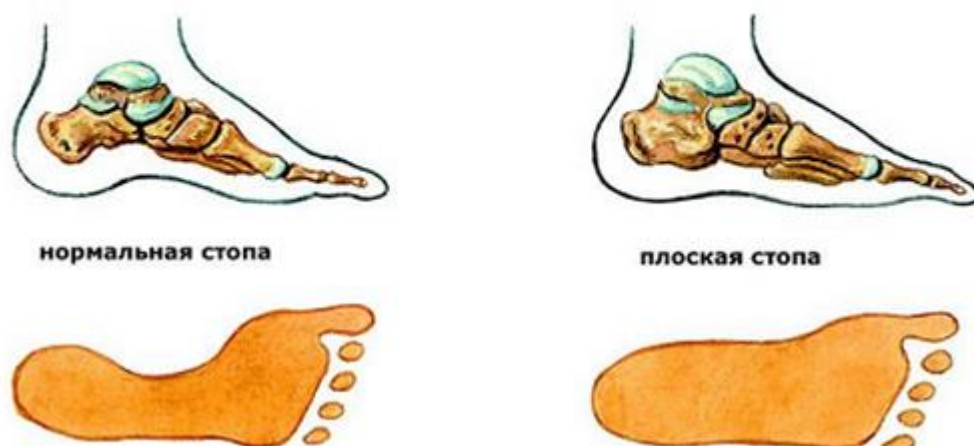


Рисунок №1

## С КАКОГО ВОЗРАСТА ИСКАТЬ ПЛОСКОСТОПИЕ

Считается, что своды стопы активно формируются у ребенка с 3–4 лет, а сама стопа окончательно формируется к 12 годам жизни. У новорожденного стопа выглядит плоской, однако своды уже есть, просто они закрыты толстой жировой прослойкой. Только с трехлетнего возраста начинается бурное развитие и укрепление сводов стопы, так как малыш начинает активно передвигаться на своих двух.

## ПРИЧИНЫ ПЛОСКОСТОПИЯ И ЕГО ВИДЫ

Плоскостопие может быть поперечным, продольным, смешанным (продольно-поперечным) и связано, как правило, со слабостью мышц и связок стопы. Также причинами формирования плоскостопия могут быть рахит, паралич мышц, расположенных на подошве и голени, травмы стопы и лодыжки. Чаще всего причиной развития плоскостопия как у детей, так и взрослых является неудобная узкая обувь, плоская подошва или наоборот высокий каблук, хождение по идеально ровной поверхности (ламинат, асфальт и т.п.), малоподвижный образ жизни и избыточный вес.

## ПСИХОСОМАТИКА

Стопы — это опора нашего тела. По их состоянию можно сказать о том, насколько уверенно мы идем по выбранному в жизни пути, насколько твердо мы стоим на ногах. Поэтому если у вас есть проблемы со стопами, то, возможно, вы стоите на месте, не развиваетесь.

Что касается непосредственно плоскостопия, то согласно психосоматике, оно развивается тогда, когда человек теряет поддержку,

опору в жизни, и его стопа как бы «распластывается» под грузом навалившихся проблем.



Рисунок №2

### **КАК ОПРЕДЕЛИТЬ ПЛОСКОСТОПИЕ (ТЕСТ)**

Определить плоскостопие самостоятельно не сложно: смажьте маслом подошву ступни и встаньте на лист бумаги, отпечатав жирный след. В норме — см. рисунок №2. По внутреннему краю ступни будет выемка, в этом месте отпечатка не будет. Для более точной диагностики профессионалами используется рентгенологический метод или подоскоп (плантовизор).

### **ПРОЯВЛЕНИЯ ПЛОСКОСТОПИЯ**

Боль в ступне и суставах ноги при ходьбе и стоянии, боль в спине, быстрая утомляемость в течение дня, деформация стопы (плоская ступня, искривленные пальцы ног, «косточка» на большом пальце), натоптыши, мозоли, вросший ноготь — все это признаки плоскостопия. Данное заболевание ускоряет износ опорно-двигательного аппарата. Также оно делает непривлекательным внешний вид ног, женщины с таким заболеванием могут забыть про красивую обувь. Кроме того, согласно акупунктуре, на стопе находятся множество биологически активных точек, связанных со всеми внутренними органами, поэтому ее нездоровье влечет за собой проблемы со всем организмом.



Рисунок №3

### **ФОРМЫ СТОПЫ И ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТЬ К ПЛОСКОСТОПИЮ**

Условно выделяют три типа (формы) стопы (см. рисунок №3). Для греческого типа стопы, когда первый палец короче второго, чаще характерно поперечное плоскостопие. При такой форме ступни ношение обуви на высоком каблуке противопоказано.

У египетского типа стопы первый палец — самый длинный. При такой форме есть предрасположенность к развитию статической вальгусной или плосковальгусной стопы.

Квадратный тип стопы, или прямоугольный, при котором все пальцы примерно одинаковы по длине, считается наиболее гармоничным.

### **ПРОФИЛАКТИКА ПЛОСКОСТОПИЯ**

1. Регулярно занимайтесь физкультурой, укрепляйте мышцы ступни.
2. Носите удобную обувь по размеру, каблук не более 3–4 см, с эластичной подошвой и жестким задником. Помните, что обувь на высоком каблуке не подходит для ежедневного применения. Обувь на каблуке более 7 см рекомендуется носить не более 3 часов в день.
3. Обувь на плоской подошве (кеды, балетки, сланцы) не подойдет для длительных прогулок.
4. Качественная детская обувь должна иметь каблук. Для детей до 2 лет — не более 1 см, для детей старше 3 лет — не более 3 сантиметров.
5. Для детей рекомендуется обувь с жестким задником, на шнуровке с плотной фиксацией голеностопа. Покупать обувь «на вырост» следует с умом, расстояние от пальчиков до носка обуви не должно превышать 1,5 сантиметра.

6. Следите, чтобы ваш ребенок не ходил долго в тесной обуви, чешках или резиновых сапогах.

7. Старайтесь чаще ходить босиком по неровной поверхности (траве, гальке, песку). Однако есть риск подцепить паразита (кишечную угрицу), поэтому можно использовать искусственно созданную неровную поверхность, например с помощью гальки.

8. При появлении первых признаков плоскостопия у ребенка, начиная с возраста 4–5 лет, не тяните с обращением к специалисту (врач-ортопед, врач-остеопат) для своевременной коррекции.

### **ЛЕЧЕНИЕ ПЛОСКОСТОПИЯ**

В лечении плоскостопия используют разные методы, смысл которых сводится к укреплению сводов стопы и коррекции функциональных блоков: корригирующие стельки, массаж, лечебная физкультура, в запущенных случаях — хирургические методы.

### **НЕСКОЛЬКО СЛОВ О СТЕЛЬКАХ-СУПИНАТОРАХ**

Стельки-супинаторы назначает только врач. Для ребенка со здоровой ступней ношение супинаторов вредно. Показанием к ношению супинаторов является выраженное плоскостопие и деформация ступни, боли в ногах, пояснице. У детей до 10 лет плоскостопие хорошо поддается коррекции и, как правило, не требует специальных стелек-супинаторов. Лучше уделить больше внимания занятиям лечебной физкультурой, массажу.

Берегите себя и своих близких, и будьте здоровы!