

Три точки опоры

Современные врачи-ортопеды бьют тревогу: такое заболевание опорно-двигательного аппарата, как плоскостопие, сегодня можно смело назвать социальной проблемой.

Однако мы продолжаем относиться к этому недугу совершенно легкомысленно. Ухаживая и заботясь о лице, руках и теле, мы почему-то забываем о ногах, которые выполняют, пожалуй, самую важную функцию — несут нас по земле.

— Плоскостопие бывает врождённым и приобретённым, — рассказывает ведущий научный сотрудник Иркутского НЦРВХ СО РАН, кандидат медицинских наук Зинаида Кошкарёва. — Первое возникает на фоне врождённой недостаточности соединительной ткани, второе — в результате чрезмерных нагрузок на ноги, при ношении неправильно подобранной обуви.

В норме стопа имеет два свода — продольный (по внутреннему краю стопы) и поперечный (между основаниями пальцев). Оба свода предназначены для удержания равновесия и предохранения организма от тряски при ходьбе. Здоровый человек должен иметь три точки опоры — пяточный бугор, головку первой плюсневой кости и головку пятой плюсневой кости, т.е. вся стопа должна практически висеть над площадью опоры. При плоскостопии исчезает продольный свод и кости начинают формироваться неправильно.

— Каждый мелкий сустав изначально запрограммирован на определённую нагрузку в определённом положении, — поясняет Зинаида Васильевна. — Если это положение резко изменяется, то суставные хрящи несут большую перегрузку и начинают разрушаться, что приводит к деформирующему артрозу.

Полное излечение плоскостопия возможно только в детстве. Для правильного формирования свода стопы нужна постоянная тренировка мышц и связок.

— Также важно следить за физической нагрузкой на ноги. Прежде чем отдать ребёнка в какую-то спортивную секцию, следует оценить его ортопедический статус, — предупреждает доктор. — Если у ребёнка слабый костно-тканый аппарат, то ему противопоказаны физические нагрузки. К сожалению, сегодня не работает система, существовавшая в советское время. Тогда в детсадах, школах были врачи-ортопеды, которые на ранней стадии могли выявить у детей плоскостопие, косолапость, сколиоз. Сейчас же к нам приходят уже взрослые ребята, вылечить которых практически невозможно, так как у них уже сформирована стопа.

Таким образом, у подростков и взрослых развитие болезни можно лишь притормозить. Коррекция плоскостопия важна для того, чтобы укрепить мышцы и связки стопы и не дать ей «разваливаться» дальше; защитить весь организм, и прежде всего позвоночник, от перегрузок; предотвратить развитие осложнений — артроза мелких суставов стопы, деформации пальцев и заболеваний позвоночника.

Советы:

При плоскостопии полезна ходьба по жёсткой траве, камням, песку, массаж и тёплые ванночки.

Утром, перед тем как встать, врачи советуют 1,5 — 2 минуты помассировать стопы.

Чтобы ребёнок не приобрёл плоскостопие, нужно тщательно подбирать обувь, которую он будет носить. Она должна быть по размеру (нельзя доншивать чужую обувь: разношенная колодка неправильно распределяет нагрузку на ступни), с небольшим каблучком, широкой платформой, жёстким задником и мягким супинатором. В качестве профилактического средства можно использовать стельки-супинаторы, которые возвращают стопе нормальное положение и берут на себя функции амортизатора.

Несколько настораживающих признаков, которые могут быть проявлением плоскостопия:

после физической нагрузки стопа побаливает (первая стадия болезни);

к вечеру стопы устают и отекают;

боль охватывает всю ногу вплоть до коленного сустава (вторая стадия плоскостопия);

на третьей стадии заболевания начинает болеть поясница, а ходьба (в обуви) становится мучением. Боли в ногах могут сочетаться с упорными головными болями;

нога словно выросла — приходится покупать обувь на размер больше;

стопа стала широкой настолько, что вы уже не влезаете в любимые туфли;

на старой обуви каблуки стоптаны с внутренней стороны.

Автор: Екатерина Митрофанова © АИФ в Восточной Сибири ЗДОРОВЬЕ, ИРКУТСК 👁 3461 30.04.2009, 11:08
📌 210

URL: <https://babr24.com/?ADE=77329> Bytes: 3880 / 3866 [Версия для печати](#)

👍 [Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)
- [Джем](#)
- [ВКонтакте](#)
- [Одноклассники](#)

Связаться с редакцией Бабра в Иркутской области:
irkbabr24@gmail.com

НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: [@babr24_link_bot](#)
Эл.почта: newsbabr@gmail.com

ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: bratska.net.net@gmail.com

КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь
Телеграм: [@bur24_link_bot](#)
эл.почта: bur.babr@gmail.com

Иркутск: Анастасия Суворова
Телеграм: [@irk24_link_bot](#)
эл.почта: irkbabr24@gmail.com

Красноярск: Ирина Манская
Телеграм: [@kras24_link_bot](#)
эл.почта: krasyar.babr@gmail.com

Новосибирск: Алина Обская
Телеграм: [@nsk24_link_bot](#)
эл.почта: nsk.babr@gmail.com

Томск: Николай Ушайкин
Телеграм: [@tomsk24_link_bot](#)
эл.почта: tomsk.babr@gmail.com

[Прислать свою новость](#)

ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

Рекламная группа "Экватор"

Телеграм: @babrobot_bot

эл.почта: eqquatoria@gmail.com

СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:

эл.почта: babrmarket@gmail.com

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)