

Одним из распространенных заболеваний среди детей и взрослых является **ПЛОСКОСТОПИЕ**.

Оно встречается у 25 процентов населения, причем, по некоторым медико-статистическим данным, более 70% детей и подростков от 12 до 18 лет имеют нарушения опорно-двигательного аппарата, а каждый пятый школьник страдает плоскостопием.

### **Что такое плоскостопие и причины его возникновения**

**Плоскостопие** – это деформация стопы, сопровождающаяся уплощением сводов стопы. Стопа представляет собой сложный орган, состоящий из многих костей, связок, сухожилий и мышц, образующих два свода: поперечный и продольный. Стопа выполняет сбалансированную функцию, помогая телу сохранить равновесие. Благодаря своему продольному и поперечному сводам стопа амортизирует нагрузку, предохраняя от них коленные, тазобедренные суставы, а также позвоночник. В поддержке сводов стопы большую роль играют подошвенные апоневрозы и мышцы. Уплотнение сводов образует поперечное и продольное плоскостопие.

**Плоскостопие может быть врожденным и приобретенным.**

Причиной врожденного плоскостопия является нарушение внутриутробного развития плода.

Приобретенное плоскостопие развивается при неврологических заболеваниях, сопровождающихся парезами и параличами мышц нижних конечностей, нарушении кальциевого обмена (остеопороз), после травм нижних конечностей, иногда имеет место наследственная предрасположенность. У многих оно развивается вследствие болезней: рахит, полиомиелит, сахарный диабет. Женщины страдают плоскостопием в четыре раза чаще мужчин. К факторам риска относятся: неудобная обувь, долгое стояние на ногах, избыточный вес, беременность, ходьба на высоких каблуках.

### **Признаки плоскостопия и его последствия**

Для выраженного плоскостопия характерны следующие признаки: стопа утолщена и расширена в средней части, продольный свод опущен, ладьевидная кость контурируется у внутреннего края стопы, стык стопы плоский, передний отдел и пятка отклонены к наружи.

При поперечном плоскостопии поперечный свод – это выемка у основания пальцев стопы, примерно посередине. Ее отсутствие очень заметно: искривляется большой палец стопы, с возрастом деформируется сустав первого пальца – «растет косточка», на подошве образуется натоптышь, твердая мозоль. Походка неуклюжая, обувь (каблуки) стачиваются с внутренней стороны.

При нормальной стопе каблуки стачиваются несколько наружу. Ребенок жалуется на боль в ножках, усталость, особенно после длительной ходьбы.

При плоскостопии стопа увеличивается в размере, деформируется, меняется походка, возникает трудности с подбором обуви.

Деформация стопы вызывают развитие деформации позвоночника и перегрузку суставов, что провоцирует развитие или утяжеляет течение таких заболеваний, как артроз, остеохондроз, варикозное расширение вен и др.

### **Диагностика и лечение.**

Диагноз ставят на основании осмотра, данных рентгенографии, плантографии, подометрии, компьютерной диагностики. Простой способ определить состояние стопы – получить ее отпечаток. Для получения отпечатка применяется специальное оборудование. Не сложно сделать отпечаток стопы и в домашних условиях. Для этого необходимо

намазать стопу маслом или кремом и поставить ее отпечаток на листе белой бумаги, который лежит на ровной поверхности. В идеале на полученном «снимке» должно отпечататься меньше половины ширины исходной части ступни. Иными словами, если в стопе нет выемки, значит у вас плоскостопие.

Полное излечение плоскостопия возможно только в детстве. У взрослых развитие болезни можно лишь притормозить.



**Здоровая стопа**



**Сводчатая стопа**



**Плоская стопа**



**Плоско-вальгусная стопа**

Лечение плоскостопия включает в себя несколько основных направлений. Для снятия болевых ощущений используют лекарственные препараты и физиотерапию. Для восстановления естественной формы стопы применяют корригирующие стельки (супинаторы).

При запущенной форме плоскостопия изготавливается специальная ортопедическая обувь в виде ботинок со шнуровкой, сплошной подошвой и боковой поддержкой стопы. Такую обувь изготавливают на заказ, по гипсовому ланкету.

Хирургическое лечение плоскостопия включает в себя операции, при которых удаляют части костей стопы для восстановления нормального свода стопы.

### **Профилактика плоскостопия**

Профилактику плоскостопия необходимо начинать с первых лет жизни ребенка.

Правильно развивающийся ребенок начинает ходить к концу первого года. Часто ребенок пытается встать на ножки раньше, и родители с нетерпением ждут этого момента, ускоряют его, причиняя ребенку непоправимый вред. Раннее вставание на ножки является чрезмерной нагрузкой для хрупких, гибких костей и слабо развитых мышц. В результате могут возникать деформации ножек и плоскостопие.

Профилактика должна быть направлена на предупреждение развития плоскостопия или на профилактику его прогрессирования: профилактические динамические осмотры детей, общеукрепляющий режим, важное значение отводится физкультуре. У грудных детей она сводится к массажу мышц голени и стопы. Особое внимание должно быть уделено обуви ребенка.

Родителям необходимо подбирать подходящую обувь детям уже с самого младенческого возраста. Обувь должна отвечать следующим требованиям:

- Детская обувь должна быть по размеру ножки, из натуральной, эластичной кожи.
- Идеальная подошва обуви для малыша должна быть гибкой и хорошо амортизировать. Детшкам вредно бегать по квартире в мягких тапочках; пятка ребенка при беге ударяется об ноги и при этом повреждается ростковая зона пяточных костей;
- Обязательный атрибут детской обуви – каблук. Недопустима обувь с открытой пяткой. Самый большой враг стопы – высокие и косые каблуки, подошвы – платформы. Высокий каблук «виноват» в том, что большая часть веса тела начинает давить на

передний отдел стопы, распластывая его. Узкий носок обуви сдавливает и искривляет пальцы. В среднем отделе стопы как бы ломается, при этом страдают суставы и связки.

Толстая, негибкая, жесткая подошва исключает из работы при ходьбе суставы и мышцы стопы, что приводит их к ослаблению и развитию продольного плоскостопия.

Носок ботиночка должен быть мягкоэластичным, не сжимать пальцы и не быть просторным.

**В случае каких-то отклонений в опорно-двигательной системе или стопе:**

Обувь нужно подобрать по ноге с супинатором или вложить в обувь специальную стельку-супинатор, поддерживающую естественную высоту сводов стопы или приобрести ортопедическую обувь.

### **Как укреплять мышечно-связочный аппарат**

Укрепить мышечно-связочный аппарат можно с помощью лечебной гимнастики, но при условии, если делать ее ежедневно, систематически.

Специальные упражнения лучше выполнять утром, пока мышцы не утомлены. Повторять каждое упражнение следует до 10-12 раз.

### **Перечень упражнений для сохранения стоп здоровыми**

Сидя на стуле, поставьте ступню на край большой толстой книги. Сжимая пальцы, обхватывайте край книги.

Захватывайте пальцами и переносите на другое место камешки и другие мелкие предметы.

Прижать к полу мяч и катать его поочередно каждой ногой.

Согнуть пальцы ног и держать 3-6 секунд.

Наступить ногой на палку и катать ее.

Подтягивание пальцами стоп маленького коврика.

Встать босиком на пол, подравнять носки. Одновременно согнуть пальцы стоп и, не отрывая пятки от пола, двигаться вперед «гусеничным ходом».

Пройти на носках в полном приседе.

Перекаат с носков на пятки.

Ходьба на носках, пружинящий шаг.

Ходьба на носках, пятках, на наружных краях стопы, на внутренний с крещенным шагом.

Ходьба босиком по мелким камням, песку, скошенной траве, рыхлой земле.

**Родителям и взрослым надо всегда помнить: стопы – фундамент нашего тела, от которого во многом зависит здоровье человека.**

**Уберечь их с детства и сохранить до старости здоровыми – важнейшая задача.**

Автор:  
Редактор:  
Компьютерная верстка и оформление  
Ответственный зха выпуск:

Топтун А.М. – врач ЛФК 3 ГДКП.  
Арский Ю.М.  
Дедух О.В.  
Кавриго С.В.

ГУ «3 городская детская клиническая поликлиника»  
Городской Центр здоровья

# Плоскостопие



Минск