

Плоскостопие

Дата публикации: 17.07.2013

Первоисточник: <http://ldzh.ru/content/ploskostopie>

Что такое плоскостопие?

Плоскостопие – состояние, характеризующееся уплощением поперечного (поперечное плоскостопие) и/или продольного (продольное плоскостопие) свода стопы (см. рис. А – нормальный свод стопы при взгляде спереди, Б – нормальный свод стопы при взгляде в профиль). При сочетании двух видов плоскостопия говорят о плоско-поперечном или комбинированном плоскостопии.



При плоскостопии страдают амортизирующие свойства стопы. Это одно из основных свойств стопы заключается в смягчении ударов и толчков, приходящихся на нижние конечности при ходьбе. Вследствие нарушения работы и атрофии мышечно-связочного аппарата стопы – ее своды распрямляются. При уплощении стопы роль буферов при ходьбе берут на себя суставы нижних конечностей и позвоночник.

Плоскостопие связано с профессией и образом жизни, заболеванию подвержены люди, как сидячих профессий, так и проводящие большую часть дня на ногах. В первом случае плоскостопие развивается вследствие атрофии мышц и связок, во втором вследствие чрезмерных нагрузок на мышечно-связочный аппарат стопы. Выделяют четыре вида плоскостопия: травматическое, паралитическое, рахитическое и статическое. **Травматическое** возникает вследствие переломов костей свода стопы или голеностопного сустава, или повреждения мышечно-связочного аппарата стопы. **Паралитическое плоскостопие** является следствием перенесенного полиомиелита или инфаркта головного мозга как проявление паралича мышц стопы и голени. **Рахитическое плоскостопие**, как следует из названия, является последствием перенесенного рахита, который приводит к снижению плотности костной ткани и деформации костей при нагрузках. Наиболее распространено **статическое плоскостопие**. Причинами его являются факторы либо повышающие нагрузки на стопу (избыточный вес; занятие определенными видами спорта, связанные с поднятием тяжестей;

беременность; профессии, связанные с продолжительным стоянием), либо снижающие ее способность противостоять этим нагрузкам (неудобная обувь; врожденная слабость соединительной ткани; «сидячие» профессии). Ходение на шпильках предрасполагает к поперечному плоскостопию вследствие перераспределения нагрузки с пятки на область поперечного свода.

Проявления плоскостопия

Основное проявление плоскостопия, как и большинства заболеваний опорно-двигательного аппарата – боль при движении. Пациенты ощущают нарастающую усталость ног, «ломоту» в ногах. Боли возникают не только в стопах (наиболее часто в центре стопы в области середины продольного свода), но и в мышцах и суставах ног, позвоночнике. Вам стоит обратиться к врачу, если:

- вы заметили, что ваша обувь стоптана на одну сторону или каблук больше изношен с одной стороны;
- вы чувствуете боли или «тяжесть» в стопах и голенях к концу рабочего дня;
- вы обратили внимание на отечность области голеностопного сустава;
- привычная обувь стала вам мала;
- хождение на каблуках даже в течение нескольких часов мучительно;
- вам сложно присесть и удерживать равновесие в этом положении;
- вы обратили внимание на косолапие при ходьбе.

Вы можете самостоятельно ориентировочно выявить у себя плоскостопие и установить его степень. Для этого вам потребуется акварель и лист бумаги. Нанесите краску на стопу и встаньте на лист бумаги. Сравните получившийся отпечаток с рисунком. 0 – плоскостопия нет. 1,2,3 – степени плоскостопия от легкого до тяжелого.



Точный диагноз поставит врач на основании рентгенографии стопы в двух проекциях и измерения углов между определенными линиями, проведенными через костные ориентиры на рентгенограмме.

Плоскостопие может осложняться нарушением походки и осанки, вальгусной деформацией стопы и 1-го пальца (появление так называемой «косточки» на большом пальце), артрозо-артритами коленных и тазобедренных суставов. Плоскостопие провоцирует развитие позвоночных грыж, искривления позвоночника и остеохондроза.

Лечение плоскостопия

Лечение плоскостопия направлено на изменение образа жизни, характера физических нагрузок, применение лечебной физкультуры и гимнастики. Чем раньше начато лечение, чем менее выражена стадия плоскостопия, тем больше шансов остановить развитие заболевания и вероятность получить хороший функциональный результат. Очень важен подбор обуви с правильной конфигурацией подошвы. Полезным является ношение стелек-супинаторов. Хороший эффект для укрепления мышечно-связочного аппарата играет и массаж. Схему лечения и подбор ортопедической обуви осуществляет врач-ортопед, указаниям которого нужно неукоснительно следовать, ежедневно занимаясь физическими упражнениями и лечебной физкультурой. **Здоровье всего организма невозможно без здоровья стоп, не откладывайте визит к врачу при первых признаках болезни!**

Автор: Тарас Вячеславович Нечай – кандидат медицинских наук, врач-хирург.