



# Плоскостопие - серьезная проблема

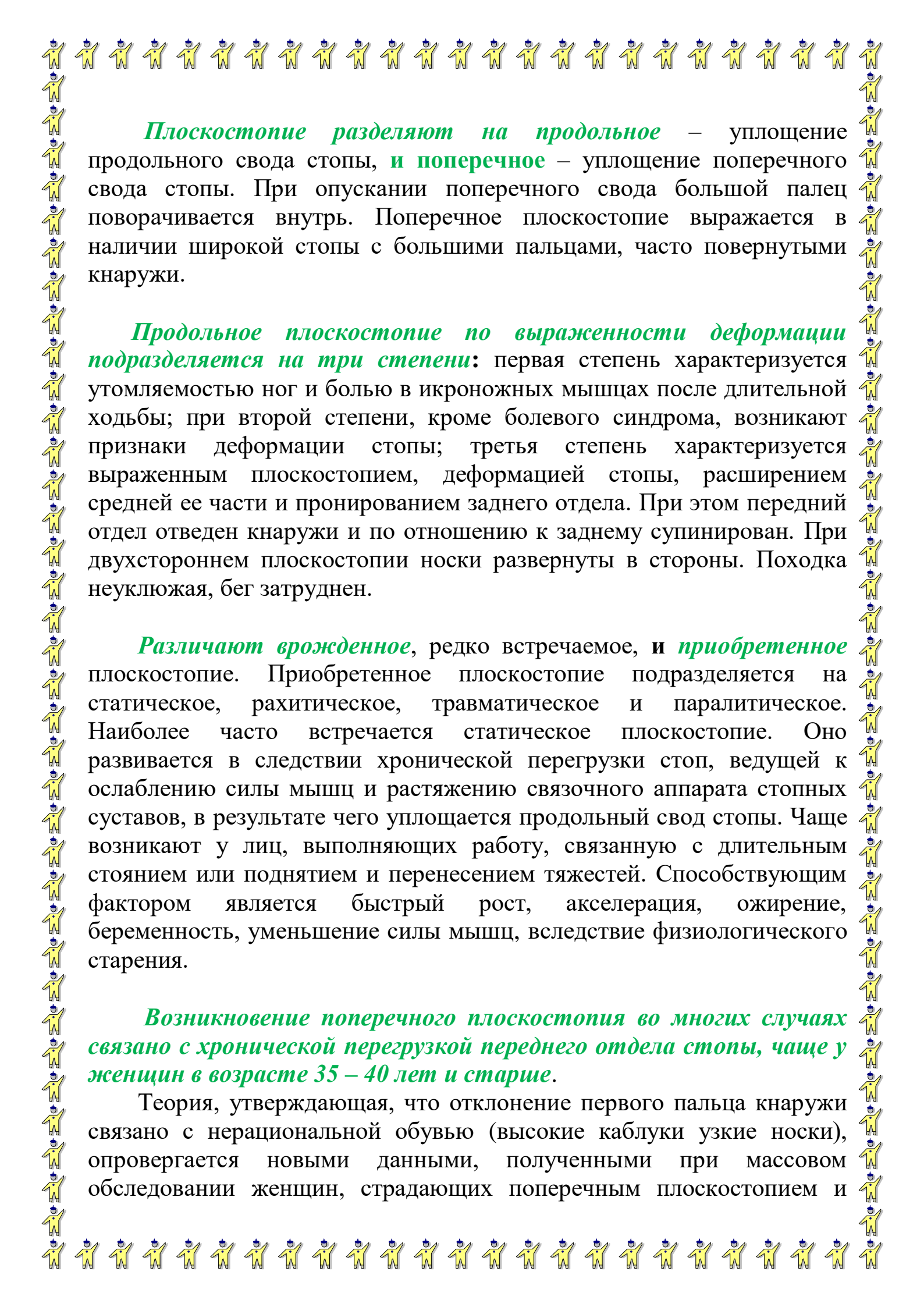
*Все считают, что при стоянии человек опирается на стопы. На самом деле человек опирается только на наружный и поперечный своды стопы. Внутренняя часть стопы, не касающаяся поверхности земли, называется сводом стопы, его функция – обеспечение равновесия при вертикальном положении туловища человека.*

Влияние современной цивилизации – ежедневный контакт с жесткими поверхностями тротуаров, плохая обувь, вызывающие растяжение связок и смещение костей стопы, - привели к тому, 80% население Земли страдают плоскостопием.

Дать точное определение понятие «нормальная стопа» трудно, так как, с одной стороны, мы имеем дело с обусловленными возрастом стадиями развития, а с другой – в норме существует множество физиологических вариантов. Уже в грудном возрасте дифференцируется индивидуальная форма стопы благодаря функциональному моделированию в зависимости от привычного положения на животе или на спине, а в дальнейшем ( в младшем детском возрасте) от других окружающих условий – частого хождения босиком или неудобной обуви.

*Патологические формы стопы могут быть обусловлены как незначительными, так и значительными, атипичными деталями формы:* низким или высоким сводом стопы, аномалией углов оси костей и суставов, числовым вариантом плюсневых костей стопы, расщеплением или разрастанием элементов скелета, а также дефектом кости или добавочной «сверхкостью», частичным карликовым и гигантским ростом, статико-механической недостаточностью при мышечной или соединительнотканной слабости, сосудистых циркулярных нарушениях.

*Плоскостопие – это деформация стопы, характеризующаяся фиксированным уплощением продольного свода, вальгированием заднего и абдукцией переднего ее отделов.*



*Плоскостопие разделяют на продольное* – уплощение продольного свода стопы, *и поперечное* – уплощение поперечного свода стопы. При опускании поперечного свода большой палец поворачивается внутрь. Поперечное плоскостопие выражается в наличии широкой стопы с большими пальцами, часто повернутыми кнаружи.

*Продольное плоскостопие по выраженности деформации подразделяется на три степени:* первая степень характеризуется утомляемостью ног и болью в икроножных мышцах после длительной ходьбы; при второй степени, кроме болевого синдрома, возникают признаки деформации стопы; третья степень характеризуется выраженным плоскостопием, деформацией стопы, расширением средней ее части и пронираванием заднего отдела. При этом передний отдел отведен кнаружи и по отношению к заднему супинирован. При двухстороннем плоскостопии носки развернуты в стороны. Походка неуклюжая, бег затруднен.

*Различают врожденное*, редко встречаемое, *и приобретенное* плоскостопие. Приобретенное плоскостопие подразделяется на статическое, рахитическое, травматическое и паралитическое. Наиболее часто встречается статическое плоскостопие. Оно развивается в следствии хронической перегрузки стоп, ведущей к ослаблению силы мышц и растяжению связочного аппарата стопных суставов, в результате чего уплощается продольный свод стопы. Чаще возникают у лиц, выполняющих работу, связанную с длительным стоянием или поднятием и перенесением тяжестей. Способствующим фактором является быстрый рост, акселерация, ожирение, беременность, уменьшение силы мышц, вследствие физиологического старения.

*Возникновение поперечного плоскостопия во многих случаях связано с хронической перегрузкой переднего отдела стопы, чаще у женщин в возрасте 35 – 40 лет и старше.*

Теория, утверждающая, что отклонение первого пальца кнаружи связано с нерациональной обувью (высокие каблуки узкие носки), опровергается новыми данными, полученными при массовом обследовании женщин, страдающих поперечным плоскостопием и

вальгусной деформацией первого пальца, - половина из обследованных никогда не носили обуви на высоком каблуке и с узким носком. Следовательно, недостаточность связочного аппарата стопы ведет к ее поперечному распластыванию и образованию необратимой деформации.

Сначала больные жалуются на затруднение носить обычную обувь из-за образовавшейся «шишки» у основания большого пальца. Затем, в этом месте появляется боль, которая вынуждает ходить в мягкой и просторной обуви.

**Лечение деформаций стопы** должно начинаться с профилактически плоскостопия у детей, которая заключается в дозированных физических упражнениях, в предотвращении чрезмерной перегрузки, в ношении рациональной обуви.

**Хождение босиком** – самый лучший способ укрепления всех тканей стопы. Особенно полезно ходить по песку, повторяющему все формы подошвы и свода стопы. А также на стопе имеются активные точки, стимулирующие работу внутренних органов и тканей человеческого организма.

