

Плоскостопие, причины и профилактика.



- ◆ Плоскостопие — изменение формы стопы, характеризующееся опущением её продольного и поперечного сводов.
- ◆ Различают первоначальное поперечное и продольное плоскостопие, возможно сочетание обеих форм.
- ◆ Поперечное плоскостопие в сочетании с другими деформациями составляет 55,23%, продольное плоскостопие в сочетании с другими деформациями стоп — 29,3%.

Виды плоскостопия

- ◆ При **поперечном плоскостопии** уплощается поперечный свод стопы, её передний отдел опирается на головки всех пяти плюсневых костей, длина стоп уменьшается за счет веерообразного расхождения плюсневых костей, отклонения I пальца наружу и молотко-образной деформации среднего пальца. При продольном плоскостопии уплощён продольный свод и стопа соприкасается с полом почти всей площадью подошвы, длина стоп увеличивается.
- ◆ Плоскостопие находится в прямой зависимости от массы тела: чем больше масса и, следовательно, нагрузка на стопы, тем более выражено продольное плоскостопие. Данная патология имеет место в основном у женщин.

- ◆ **Продольное плоскостопие** встречается чаще всего в возрасте 16—25 лет, поперечное — в 35—50 лет. По происхождению плоскостопия различают врожденную плоскую стопу, травматическую, паралитическую и статическую. Основные симптомы продольного плоскостопия — боль в стопе, изменение её очертаний
- ◆ **Врожденное плоскостопие** установить раньше 5—6-летнего возраста нелегко, так как у всех детей моложе этого возраста определяются все элементы плоской стопы. Однако приблизительно в 3% всех случаев плоскостопия плоская стопа бывает врожденной.



*Поперечное
плоскостопие*

*Продольное
плоскостопие*



- ◆ **Травматическое плоскостопие** — следствие перелома лодыжек, пяточной кости, предплюсневых костей. Паралитическая плоская стопа — результат паралича подошвенных мышц стопы и мышц, начинающихся на голени (последствие полиомиелита).
- ◆ **Рахитическое плоскостопие** обусловлено нагрузкой тела на ослабленные кости стопы.
- ◆ **Статическое плоскостопие** (встречающееся наиболее часто 82,1%) возникает вследствие слабости мышц голени и стопы, связочного аппарата и костей.

Симптомы плоскостопия

- ◆ Боли в стопах, коленях, бедрах, спине.
- ◆ Неестественная походка и осанка.
- ◆ Легче согнуться, чем присесть на корточки; присев, тяжело удержать равновесие.
- ◆ «Тяжелая» походка.
- ◆ Косолапие при ходьбе.
- ◆ Деформированные стопы (плоская стопа, искривленные, непропорциональной длины пальцы ног, «косточка» на большом пальце, или подагра (hallux valgus), безобразно широкая стопа), деформация коленных суставов, непропорциональное развитие мышц ног и голени.
- ◆ Плоскостопие предрасполагает к развитию вросшего ногтя.

Причины плоскостопия

- ◆ Причины плоскостопия зависят от его этиологии. Деформация стопы может быть врожденной и приобретенной (травматической, паралитической, рахитической и статической).
- ◆ **Врожденное плоскостопие.** По причине того, что у детей до 5–6 лет присутствуют все признаки плоской стопы, обнаружить врожденное плоскостопие ранее этого возраста бывает очень сложно. Данная патология бывает врожденной приблизительно в 3% случаев. Она может возникнуть из-за наследственной субтильности и недостаточности соединительной ткани.
- ◆ **Травматическое плоскостопие.** Травмы и переломы лодыжек, голеностопного сустава, пяточной и предплюсневых костей, повреждения мягких тканей, укрепляющих своды стоп, становятся причинами травматического плоскостопия.

- ◆ **Паралитическое плоскостопие.** Перенесенный полиомиелит может стать причиной развития паралитического плоскостопия (паралитической плоской стопы). Вследствие этого наступает паралич большеберцовых мышц и мышц стопы.
- ◆ **Рахитическое плоскостопие.** Рахит – заболевание, нарушающее нормальное формирование костей человека, в том числе и костей стопы. Хрупкие, непрочные кости стопы и ослабленные мышцы и связки не выдерживают нагрузок тела, вследствие чего происходит деформация стопы и образование плоскостопия.

- ◆ **Статическое плоскостопие.** Данный вид плоскостопия является очень распространенным, на него приходится 82,1% всех случаев патологии. Причинами статического плоскостопия становятся слабость мышц стопы и голени, ослабление костей и связочного аппарата. Таким образом, некоторые факторы (лишний вес, стоячая работа, отсутствие необходимых физических нагрузок) могут привести к деформации стопы. Неблагоприятно влияет на форму стопы также ношение неудобной или плохо изготовленной обуви, а также обуви на высоких каблуках или с узким носком.



Степени плоскостопия

- ◆ Плоскостопие имеет несколько степеней тяжести. Для ранней стадии характерно развитие несостоятельности связочного аппарата. При этом стопа не деформируется, но связки растягиваются, вследствие чего человек чувствует боль. Неприятные ощущения возникают в основном после длительных прогулок или вечером, после рабочего дня. Обычно для снятия боли достаточно отдыха



- ◆ **Слабовыраженное плоскостопие** (первая стадия) характеризуется чувством усталости в ногах, появляющимся после физических нагрузок. Также может наблюдаться снижение пластичности походки, отечность ног. Если надавить на стопу, человек почувствует боль.
- ◆ **Комбинированное плоскостопие** (вторая стадия) проявляется в уплощении стопы: своды исчезают, стопа становится явно плоской. Усиливаются и учащаются боли в стопах. Часто они могут распространяться вплоть до коленных суставов. Ходьба значительно затруднена.

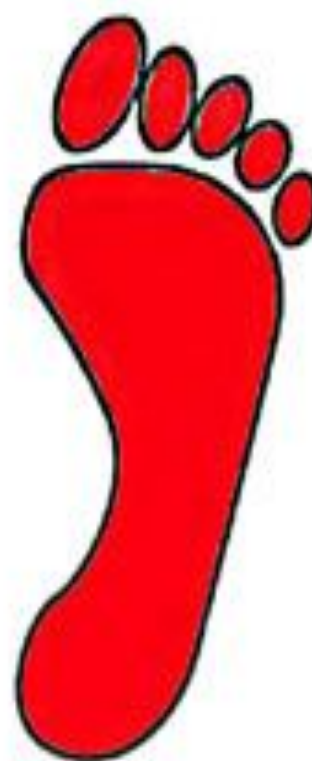
- ◆ **Резко выраженное плоскостопие** (третья стадия) становится частой причиной обращения больного человека к доктору. Отмечается сильная боль в стопах и голенях, отечность ног, головная боль и боль в пояснице. На данной стадии заболевания человек не может заниматься спортом, его трудоспособность заметно снижена и даже спокойные медленные пешие прогулки проходят с трудом. Для передвижения человеку необходимо заменить обычную обувь на ортопедическую.
- ◆ Плоскостопие прогрессирует довольно быстро, приводя к деформации пальцев, их искривлению, образованию мозолей и прочее.



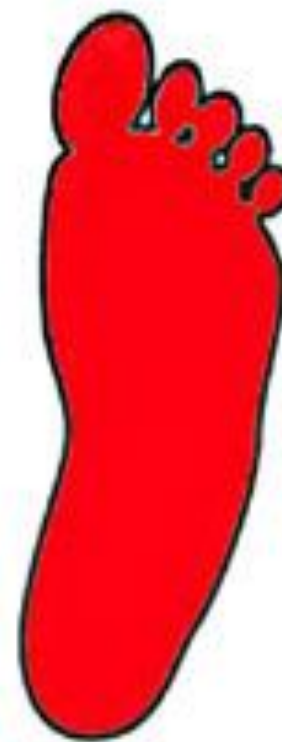
НЕТ
ПЛОСКОСТОПИЯ



I СТЕПЕНЬ
ПЛОСКОСТОПИЯ



II СТЕПЕНЬ
ПЛОСКОСТОПИЯ



III СТЕПЕНЬ
ПЛОСКОСТОПИЯ

ДИАГНОСТИКА ПЛОСКОСТОПИЯ основывается на:

- ◆ 1) Клиническом осмотре врачом-ортопедом
- ◆ 2) Выполнении рентгенографического исследования стоп (по показаниям)
- ◆ Для определения степени плоскостопия выполняют рентгенограммы обеих стоп в прямой и боковой проекциях с нагрузкой.
- ◆ Окончательный диагноз ставится на основании рентгеновских снимков.



ОСЛОЖНЕНИЯ ПЛОСКОСТОПИЯ

- ◆ Список осложнений при плоскостопии довольно внушителен.
- ◆ • Боли в стопах, коленях, бедрах, спине
- ◆ • Неестественная «тяжелая» походка и осанка, косолапие при ходьбе
- ◆ • Непропорционально развитые или недоразвитые мышцы ног
- ◆ • Заболевания самой стопы (вальгусная деформация 1-го пальца стопы - "косточка" на большом пальце, вальгусная или варусная деформация всей стопы, искривление пальцев стопы, пяточные шпоры, мозоли, невромы).
- ◆ • Болезни коленных суставов (деформирующий артроз, воспаление менисков, разболтанность коленного сустава)
- ◆ • Болезни таза (коксартроз)
- ◆ • Болезни позвоночника (остеохондроз, искривления, грыжи межпозвоночных дисков, радикулит)
- ◆ • Плоскостопие предрасполагает к развитию вросшего ногтя.
- ◆ Еще одно следствие плоскостопия – это заболевание подошвенного апоневроза, нерва, так называется невралгия Мардана, пяточная шпора. Она бывает даже у молодых женщин 20-25 лет и сопровождается жгучими болями

Плоскостопие у детей

- ◆ По медицинским статистическим данным проявления плоскостопия возникают уже более чем у половины детей в 6-7 летнем возрасте. Чтобы плоскостопие не беспокоило в будущем, следует заниматься лечением, начиная с детства. Откорректировать свод стопы реально до 13 лет, пока он еще не полностью сформировался.
- ◆ Этот диагноз ставят детям с трех-пяти лет. Иногда с самого рождения либо с начала хождения видны пяточно-вальгусные стопы. К трем годам они становятся плоско-вальгусными. До трехлетнего возраста плоскостопия не бывает, поскольку во внутренней части стопы появляется жировая подушечка. Именно она является дополнительным амортизатором при хождении.
- ◆ Самыми актуальными видами плоскостопия у детей считают: **продольное, поперечное, плоско-вальгусные стопы и смешанный тип плоскостопия.**

Профилактика плоскостопия у детей

- ◆ У детей профилактику нужно проводить, начиная с 1 года жизни. Заключаться она будет в исключении рахита, полиомиелита и других заболеваний. Уже в период первых шагов ребенка задумайтесь о выборе качественной обуви.
- ◆ Однако без хождения по траве, гравию и песку не обойтись: «босоногие» малыши в несколько раз реже страдают от заболевания.
- ◆ Старшим детям рекомендуют гимнастику с простыми хождениями на пятках и носках, внутренней и внешней части ног. Можно делать прыжки на месте, карабкаться по гимнастической лестнице. Сочетайте гимнастику с водными процедурами. Это не только отличное укрепление мышц, но и прекрасное закаливание.



Профилактика плоскостопия у взрослых

- ◆ Люди, занимающиеся активной работой с постоянным стоянием, должны периодически отдыхать, перемещать основной центр тяжести на внешнюю часть стопы.
- ◆ Помимо того, после рабочего дня полезно делать массаж стоп, растирать их. Проводить массаж можно, гуляя босиком по песку, траве или гравию. Дома выбирайте массажный коврик. Правильно подбирайте себе обувь, чтобы она не натирала, не прижимала стопу, а лучше, чтобы никакого дискомфорта вовсе не появлялось.

Профилактика и лечение плоскостопия у детей и взрослых

- ◆ 1. Необходимо укрепить мышцы, поддерживающие свод стопы.
- ◆ Естественное укрепление организма способствует укреплению стопы. Ребенку полезно плавать — лучше кролем, но можно и просто барахтаться у края бассейна — важно, что происходит гребок ногами. Полезно ходить босиком — по песку (не горячему) или гальке (не острой). Бегать по холмикам и пригоркам, ходить по бревну.
- ◆ Занятия физкультурой, безусловно, полезны и детям с плоскостопием. Рекомендации по ограничениям здесь очень относительны. Например, коньковый лыжный ход, беговые коньки или тяжелая атлетика дают излишнюю нагрузку на свод стопы. С другой стороны, они не противопоказаны, если нет тяжелых клинических проявлений болезни — болей, отеков. Так, почти у всех конькобежцев со временем формируется плоскостопие, что не мешает им добиваться высоких спортивных результатов. У известного прыгуна в высоту Владимира Яценко было выраженное плоскостопие. Однако свой недостаток он обратил в плюс — в момент прыжка корригировал деформированные мышцы стопы, что повышало его прыгучесть. Физическая нагрузка в любом случае развивает мышцы ног и укрепляет свод стопы.

Ходьба по неровным поверхностям

- ◆ Упражнения выполняются босиком, каждое по 8-12 раз.
- ◆ Ходьба босиком по песку (для песка можно приспособить ящик размером полметра на метр) или коврику из поролона (или с большим ворсом), согнув пальцы и опираясь на наружный край стопы;
- ◆ Ходьба по скошенной поверхности с опорой на наружный край стопы;
- ◆ Ходьба по бревну боком.



Упражнения при плоскостопии

- ◆ 1) Ноги установить на ширине плеч. Далее стопы разворачиваются, сначала соединяются пятки, потом носки. Сделать не меньше 12 повторений.
- ◆ 2) Вращение. Сидя на кресле либо стоя, установите пятки на ширину плеч. Вращайте стопы необходимо в две стороны. Сделайте 12 повторений.
- ◆ 3) Установка стоп. Выполняется в сидячем или стоячем положении. Ставьте стопы на внешнюю, а потом на внутреннюю поверхность поочередно. Сделайте 15 раз.
- ◆ 4) Низкие выпады. Встаньте ровно. Выполните передний выпад ногой. Далее переворачиваетесь в другую сторону и делаете то же самое. В обязательном порядке удерживайте спину прямой. Следует повторить 15 раз.
- ◆ 5) Ходим на месте. Делайте быстрые шаги. Стопы смотрят во внутрь, ноги сгибаемы в коленях. Не двигайте плечами, держитесь ровно, ноги при этом активно задействованы. Дыхание спокойное, упражнение выполняется полминуты. Для детей весь комплекс ЛФ выполняется в игровой форме.

Массаж

- ◆ Массаж — процедура известная с древних времен. Он снимает мышечную усталость, улучшает обмен веществ и кровообращение. Не случайно народные целители говорили, массируя больного: надо «разогнать кровь». Не трудно освоить и некоторые приемы самомассажа, правильно выполняя основные рекомендации.
- ◆ Основные приемы самомассажа таковы:
- ◆ голень надо поглаживать, растирать ладонями, разминать, поколачивать концами пальцев. Массируйте голень от голеностопного сустава к коленному, преимущественно внутреннюю поверхность голени;
- ◆ стопу следует поглаживать и растирать тыльной поверхностью согнутых пальцев. Подошвенную поверхность стопы надо массировать от пальцев к пятке;
- ◆ для самомассажа полезно использовать специальные резиновые коврики и массажные валики.

Выбирайте правильно обувь

- ◆ Критерии едины и для детей, и для взрослых:
- ◆ обязательно — кожаный верх. Желательно и кожаная подошва;
- ◆ каблук невысокий, у детской обуви он должен занимать по длине не менее трети подошвы, чтобы поддерживать пятку и задний сегмент свода, а для женщин — не выше 4 см;
- ◆ носок широкий;
- ◆ хорошее качество кожи: отсутствие неприятного запаха, осыпания наружного слоя, трещин. Хорошо выделанная и окрашенная кожа не пачкает руки, когда ее выбирают, и носки, когда ее надевают. Она не вызывает аллергии, потертостей и, как ни странно, ортопедических болезней: плохая кожа плохо поддерживает стопу;
- ◆ подошва гибкая

Профилактика плоскостопия



Выбирайте правильно супинаторы

- ◆ Они призваны поддерживать естественную форму стопы и тренировать ослабленные мышцы (это в идеале). В реальности в медицинских салонах можно встретить и такие супинаторы: пространство под сводом, которое должно быть свободным, заполнено каким-либо материалом. Фактически и без того ослабленные мышцы стопы лишены всякой возможности работать. Также вредны супинаторы, изготовленные из слишком жестких материалов. С другой стороны, мягкие стельки быстро теряют форму и их ношение бесполезно.

◆ ***СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!***