

Плоскостопие и его профилактика.

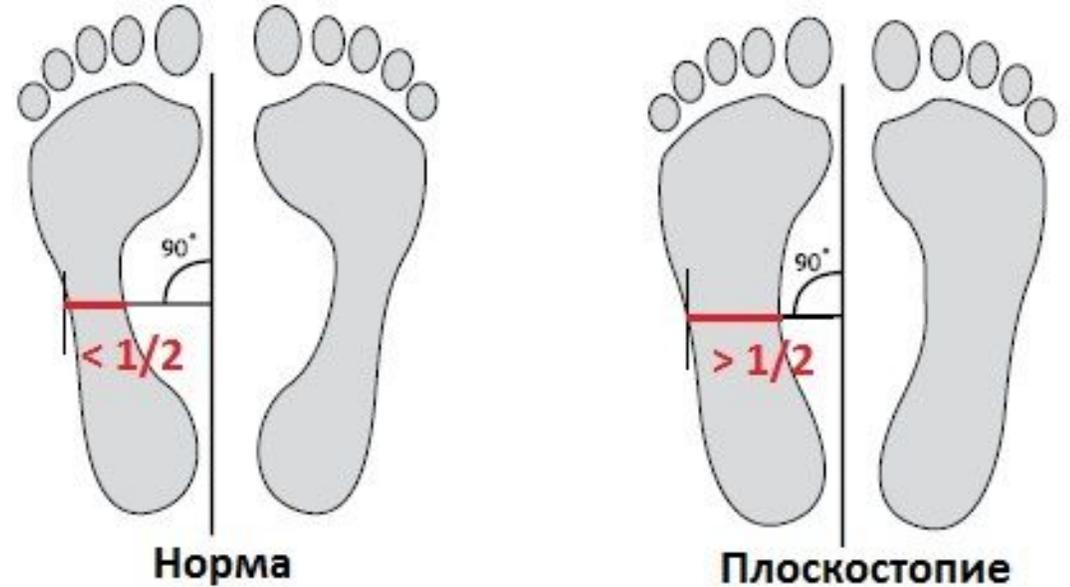
Подготовила студентка
504 группы
педиатрического
факультета Забабурина
А.А.

Что это такое?

Плоскостопие — изменение формы стопы, характеризующееся опущением её продольного и поперечного сводов.

В норме стопа имеет два свода – продольный (по внутреннему краю стопы) и поперечный (между основаниями пальцев). Оба свода стопы предназначены для удержания равновесия тела и предохранения организма от тряски при ходьбе.

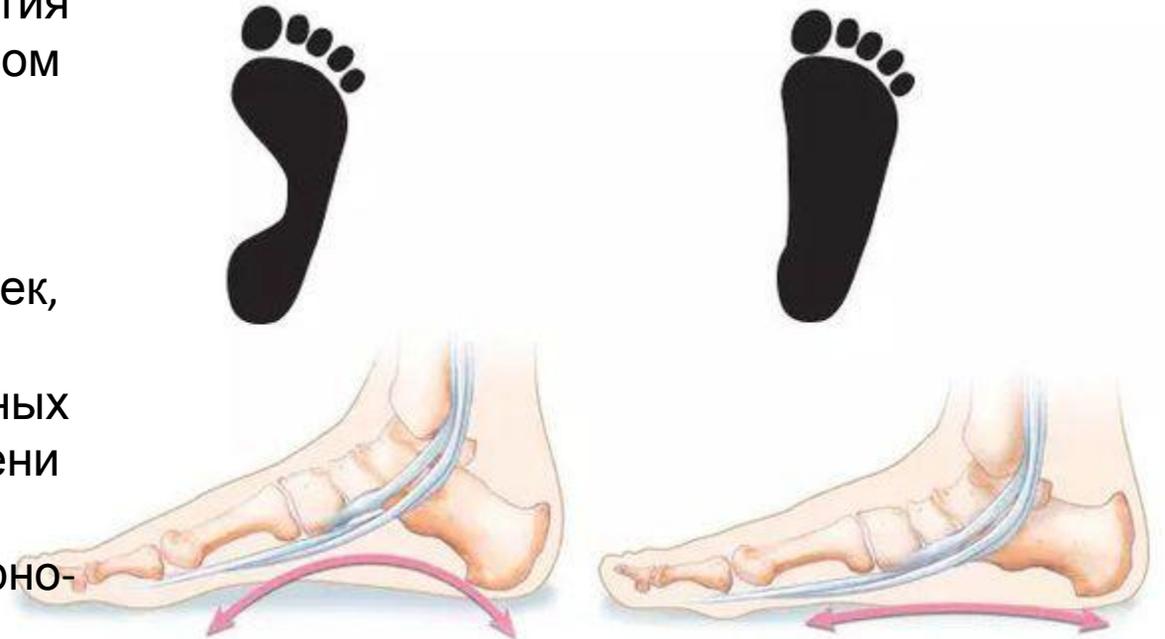
Уплотнение продольного свода стопы приводит к развитию продольного плоскостопия, а распластанность переднего ее отдела — к поперечному. Часто плоскостопие сочетается с другими деформациями.



Причины плоскостопия.

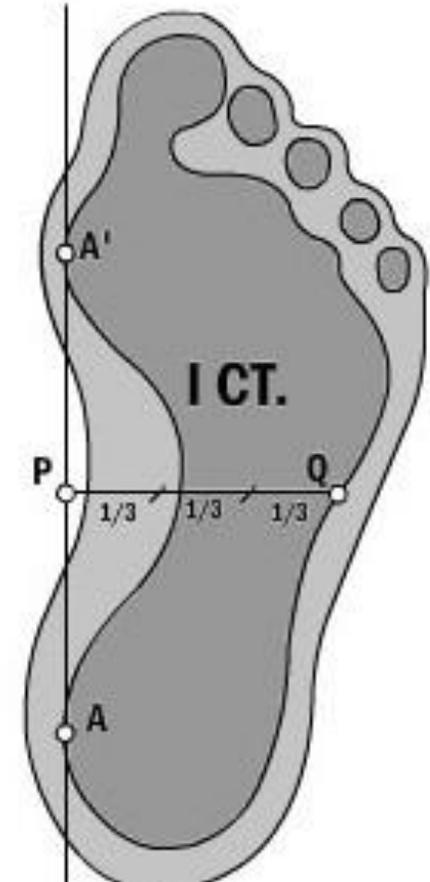
Различают врожденное и приобретенное плоскостопие.

- ❖ Врожденное плоскостопие встречается редко, в основном это продольное плоскостопие. Причиной врожденного плоскостопия являются пороки развития структурных элементов стопы во внутриутробном периоде.
- ❖ Приобретенное плоскостопие:
 - Травматическое: последствие перелома лодыжек, пяточной кости, предплюсневых костей;
 - Паралитическое: следствие паралича подошвенных мышц стопы и мышц, начинающихся на голени (например, после перенесенного полиомиелита)
 - Рахитическое: из-за нарушения фосфорно-кальциевого обмена
 - Статическое: наиболее часто встречающееся плоскостопие. Возникает при слабости мышц голени и стопы, связочного аппарата и костей;
 - Как результат ношения неудобной обуви, сжимающей и стесняющей стопу, обуви на высоком каблуке.



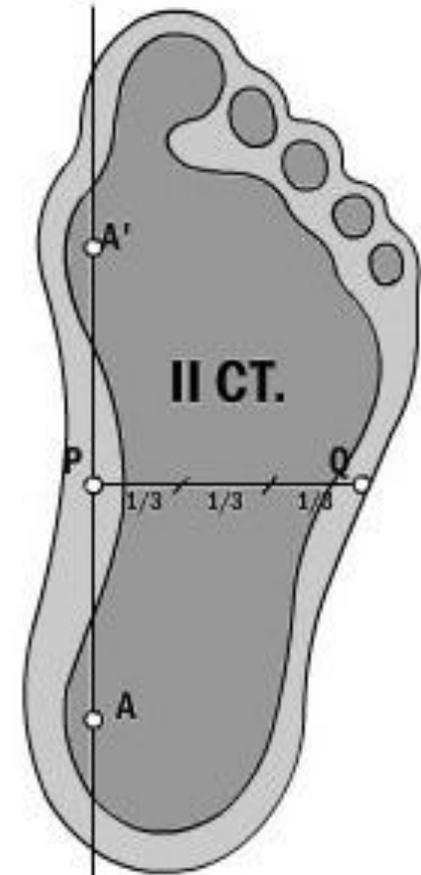
Степени плоскостопия и их проявление.

Первая степень плоскостопия характеризуется отсутствием видимой деформации, что обуславливается пока еще слабой выраженностью сопутствующих изменений. При первой степени плоскостопия появляется быстрая утомляемость ног. Болезненность не явная, пациент может ощущать дискомфортные ощущения при надевании обуви. Иногда возможна отечность в утренние часы.



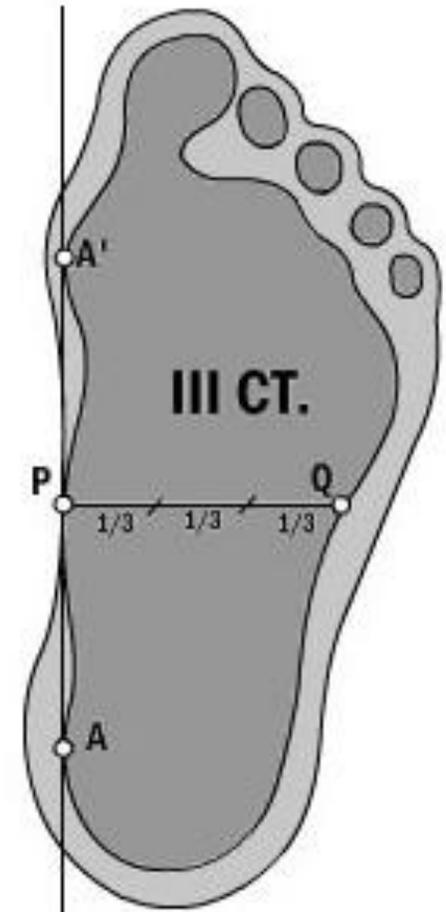
Степени плоскостопия и их проявление.

Вторая степень плоскостопия характеризуется умеренной выраженностью плоскостопия. Свод стопы на данном этапе прогрессирования заболевания исчезает, симптоматика усиливается. Так, боль становится более сильной, проявляется значительно чаще, помимо этого отмечается ее распространение к области лодыжек, а также к голени. Плавность походки на данном этапе проявления заболевания утрачивается, мышцы стопы утрачивают свойственную им эластичность.



Степени плоскостопия и их проявление.

Третья степень плоскостопия проявляется в еще более выраженной форме, чему сопутствует также и усиление деформации. Отечность и боль в стопах становятся постоянными спутниками общего состояния пациентов, помимо этого появляется очень сильная головная боль. Из болевых ощущений также присутствует боль в области поясницы. Отмечается снижение трудоспособности, затруднения возникают даже при необходимости преодоления незначительных расстояний. 3 степень плоскостопия данной формы лишает человека возможности с ней ходить, будучи обутом в обычную обувь ввиду крайней степени выраженности процессов деформации.



Степени плоскостопия и их проявление.

Внешние признаки плоскостопия зависят от степени выраженности, и как правило, заметны при второй и третьей степени, проявляются в:

- Неравномерно стертой обуви, внутренняя часть подошвы и каблук стертые сильнее;
- Увеличением стопы в размере, особенно по ширине, часто возникает необходимость приобретать обувь на размер больше;
- Изменением походки: тяжелая, неестественная походка, появляется косолапее, нарушается осанка.

Такие?



Если ваши следы похожи на эти, поводов для беспокойства, скорее всего, нет.

Или такие?



Такие следы - повод насторожиться! Это признак начальной стадии плоскостопия.

А может, такие?



А вот эти отпечатки - явный признак плоскостопия.

Диагностика плоскостопия.

На первом этапе проводится осмотр специалистом, в данном случае врачом травматологом-ортопедом.

Вторым этапом является аппаратная диагностика. Существуют различные методы диагностики плоскостопия. Широко распространенным методом является рентгенодиагностика. Для определения степени плоскостопия выполняют рентгенограммы обеих стоп в прямой и боковой проекциях с нагрузкой.

Диагноз «плоскостопия» выставляется на основании рентгенографии стоп в 2х проекциях с нагрузкой (стоя). Предварительный диагноз «плоскостопия» может быть выставлен ортопедом на основании физикального осмотра.



а



б



в

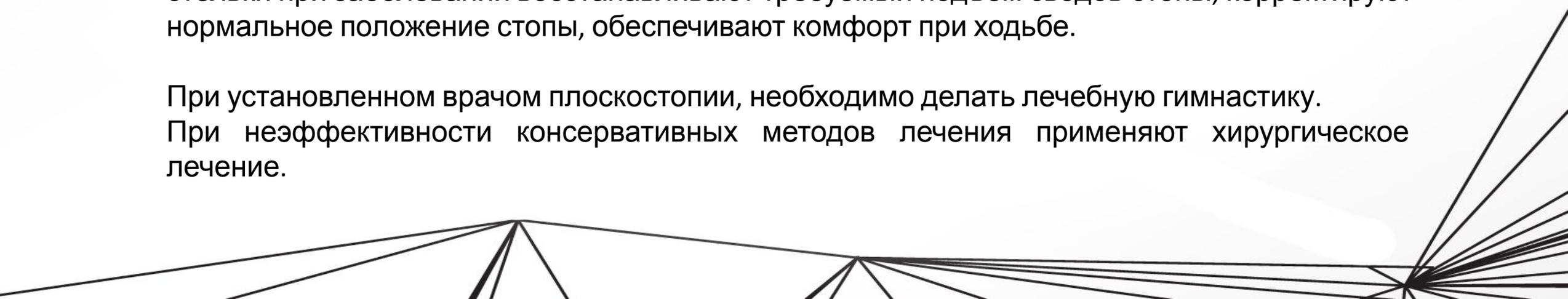
Лечение плоскостопия

Лечение врожденного плоскостопия консервативное. С первых дней жизни накладывают этапные гипсовые повязки, назначают ортопедическую обувь, лечебную гимнастику, физиотерапевтическими процедурами и массаж.

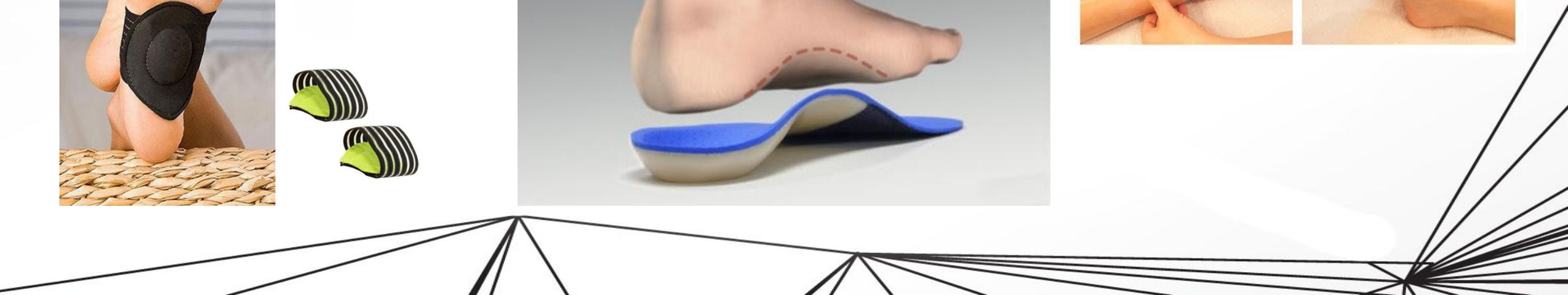
Лечебные меры, применяемые к взрослому человеку, могут лишь улучшить его состояние. В то время как у детей полное выздоровление реально, поскольку стопы ребенка только начинают формироваться полностью.

Консервативное лечение взрослых заключается в применении медикаментов в комбинации физиотерапевтическими процедурами и лечебной гимнастикой. Такая физкультура выбирается конкретно под больного, врач-ортопед обязательно учитывает возраст, степень болезни и ее форму. Отлично помогает массаж и гидромассаж стоп. Ортопедические стельки при заболевании восстанавливают требуемый подъем сводов стопы, корректируют нормальное положение стопы, обеспечивают комфорт при ходьбе.

При установленном врачом плоскостопии, необходимо делать лечебную гимнастику. При неэффективности консервативных методов лечения применяют хирургическое лечение.



Лечение плоскостопия



Профилактика плоскостопия

- Формирование правильной походки, не разводить носки при ходьбе – это перегружает внутренний край стопы и его связки.
- С предрасположенностью к плоскостопию правильно выбирать место работы (работу, не связанную с длительными нагрузками на ноги).
- Отдых при длительном стоянии или хождении.
- Правильно подобранная обувь, на толстой и мягкой подошве, каблук не более 4 см.
- Ношение стелек-супинаторов при длительных нагрузках.
- В свободное время давать отдых ногам, не менее 30 секунд, 3-4 раза в день вставать на внешние стороны стоп.
- После работы рекомендуется принять теплые ванны для ног, с их последующим массажем.
- Хождение босиком по неровной поверхности, по камешкам, по песку, ходьба на пятках, внутренней поверхности стоп, цыпочках, подвижные игры.
- Максимально ограничить ношение обуви на высоком каблуке
- Правильно дозировать физическую нагрузку, избегать чрезмерных нагрузок

Профилактика плоскостопия у детей

- Как можно больше давайте ребенку ходить босиком по песку, гравию, траве и другим неровным поверхностям.
- Детям, рожденным в осенне-зимний период, а также при недостаточном пребывании на солнце применять меры, направленные на профилактику рахита (достаточное употребление витамина D3, употребление кормящей матерью или ребенком продуктов, содержащее достаточное количество кальция).
- Не покупать ребенку обувь пока он не научится ходить.
- Не перегружать ребенка спортом, все нагрузки должны соответствовать возрасту ребенка и степени развития его опорно-двигательного аппарата.
- Делать ребенку гимнастику и массаж ног
- Детям старше 2 лет, будут благоприятны упражнения для развития мышц и сухожилий стопы (брать предметы пальчиками ног, ходить на носочках, пяточках, внешней стороне стоп; можно делать прыжки на месте, карабкаться по гимнастической лестнице).
- Нельзя забывать так же, что в профилактике плоскостопии немалую роль играет здоровый образ жизни, рациональное питание, пища богатая витаминами и микроэлементами в особенности кальцием.



Правильный подбор обуви для ребёнка

Обувь должна быть:

- ✓ гибкой, просторной, каблук не более 1-1,5 см;
- ✓ плотно фиксировать стопу, но не сдавливать ножку;
- ✓ минимальное количество внутренних швов;
- ✓ изготовлена из натуральных материалов;
- ✓ задник высокий жесткий, хорошо фиксирует ножку;
- ✓ подошва устойчива, не скользить;
- ✓ до 2 лет не должно быть в обуви супинатора, до этого времени его роль выполняет жировая подушечка стопы;
- ✓ обувь должна быть с запасом 1-1,5 см;
- ✓ менять чаще обувь, следить за ростом ножки.



Спасибо за внимание!

