

## ЛЕЧЕНИЕ

**Плоскостопие - это болезнь всей жизни.** Полное излечение плоскостопия возможно только в детстве. У взрослых с помощью специальных реабилитационных мероприятий развитие болезни можно лишь притормозить, не дать ей развиваться в более тяжелые патологии.

Чем раньше выявлены признаки заболевания, чем меньше деформация стопы, тем более благоприятны условия для остановки прогрессирования плоскостопия и его коррекции.

Лечение должно быть комплексным, направленным на снятие болевого синдрома, укрепление мышц и связок стопы, чтобы остановить прогрессирование деформации и предотвратить развитие осложнений.

Для снятия болевых ощущений используют лекарственные препараты и физиотерапевтические процедуры.

Основу лечения составляет специальная лечебная гимнастика, которую нужно проводить в домашних условиях ежедневно.

Лечебная гимнастика применяется для достижения корригирующего эффекта (при первой степени плоскостопия), тренирует мышцы, укрепляет связочный аппарат, корригирует порочную установку костей стопы, формирует правильный стереотип ходьбы.

## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ

**Исходное положение - сидя на стуле.**

Сгибать - разгибать пальцы ног

Большим пальцем правой ноги провести по передней поверхности голени левой ноги снизу вверх. Повторить, поменяв ноги.

Погладить внутренним краем и подошвенной поверхностью правой стопы левую голень. Повторить, поменяв ноги.

С напряжением тянуть носки на себя - от себя (медленно, колени прямые).

Соединить подошвы стоп (колени прямые).

Круговые движения стопами внутрь-наружу.

Как можно выше поднимайте поочередно то одну, то другую выпрямленную ногу. То же самое обеими ногами вместе.

Максимальное разведение и сведение пяток, не отрывая носков от пола.

Отрывать от пола пятки. Отрывать от пола носки.

Захватывать и перекладывать пальцами ног какие-нибудь мелкие предметы (карандаш, губку, речную гальку и т.д.)

Пальцами ног собрать кусок ткани.

Катать ногой овальные и круглые предметы.

Во время сидячей работы сгребайте подошвами в кучку воображаемый песок. Если окажетесь на пляже-сгребайте песок реальный. Поскольку трудно держать под рабочим столом кучу песка, положите туда мячик из твердой резины - катайте его вдоль сводов стоп.

**Исходное положение - стоя.**

Приподниматься на мысочках.

Стоя на мысочках перейти на наружный край стопы и вернуться в исходное положение.

Встать на ребра внешней стороны стоп, постоять в таком положении не меньше 30-40 секунд.

Поворот туловища влево-вправо с поворотом соответствующей стопы на наружный край.

Приседать, не отрывая пяток от пола.

Ходьба на носках, на пятках, на наружных сводах стоп, ходьба с поджатыми пальцами, с поднятыми пальцами

Ходьба босиком по неровной поверхности - по жесткой траве, рыхлой почве, песку, камням и мелкой гальке



## Плоскостопие. Как с ним бороться?





# Виды плоскостопия, причины, симптомы, осложнения .

**Врожденное плоскостопие** встречается довольно редко и является следствием внутриутробных пороков развития структурных элементов стопы.

**Приобретенное плоскостопие встречается** в *ЛЮБОМ* возрасте, бывает травматическим, паралитическим, рахитическим, статическим.

**Травматическое плоскостопие** развивается вследствие переломов костей стопы и голеностопного сустава или при повреждении мягких тканей, укрепляющих свод стопы.

**Паралитическое плоскостопие** (паралитическая плоская стопа) возникает после перенесенного полиомиелита. Причиной в этом случае является паралич мышц стопы и большеберцовых мышц.

**Рахитическое плоскостопие** развивается после перенесенного рахита. Рахит нарушает нормальное формирование костей стопы. Кости становятся менее прочными и под воздействием нагрузки, при ослаблении мышц и связок, стопа деформируется и образуется плоскостопие.

Отдельной формой необходимо считать **статическое плоскостопие**, причинами которого могут быть:

- Наследственная предрасположенность (врожденная слабость связочного аппарата)
- слабость мышц и связок стопы и голени из-за малой физической активности и отсутствии тренировки у лиц «сидячих» профессий
- избыточный вес
- неудобная обувь
- длительные нагрузки на ноги (долгое стояние, обувь на высоких каблуках, беременность и др.).

## ПЕРВЫЕ СИМПТОМЫ ПЛОСКОСТОПИЯ вы можете заметить и сами:

Ваша обувь стоптана и изношена с внутренней стороны

Ноги быстро утомляются при ходьбе и работе на ногах

Появляется усталость и боли в ногах к концу дня, судороги, чувство тяжести, отечность

Отечность в области лодыжек

Очень трудно ходить на каблуках

Нога словно выросла - приходится покупать обувь на размер больше (особенно по ширине)

Стопа стала широкой настолько, что вы уже не влезаете в любимые туфли.

## 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, невromы).
- 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.