Лечение плоскостопия, ортопедические стельки

Над таким вопросом как лечение плоскостопия мы как правило не задумываемся. Только если любимое чадо вдруг решило поступать в военное училище или боли в ногах стали поистине невыносимыми, у нас наконец находится время на визит к врачу. И вот тут-то консультация ортопеда выявляет плоскостопие — заболевание вроде и не смертельное, но способное серьезно подорвать наше здоровье и ухудшить самочувствие. Именно поэтому так важно разобраться в его причинах, а также способах лечения плоскостопия.

Плоскостопие: корни проблемы

Уплощение свода стопы — именно это и есть плоскостопие, возникает по разным причинам. Детский ортопед может рассказать вам, что у 3% пациентов подобный дефект бывает врожденным.

Иногда плоскостопие — результат полученной травмы. В этом случае консультация травматолога ортопеда просто необходима. Она поможет восстановиться и продолжать вести активный образ жизни.

Но чаще всего уплощение стопы происходит от неравномерно распределенной нагрузки. Что ее может вызвать? Неправильная обувь. Знаете ли вы, что увлечение высокими каблуками с большой долей вероятности приводит к такой процедуре как лечение плоскостопия? Любая консультация ортопеда подтвердит, что ношение обуви с каблуком выше 4 см — это преступление по отношению к собственным ногам.

Беременность — еще одна причина развития плоскостопия в зрелом возрасте. Из-за смещения центра тяжести в этот период увеличивает давление на позвоночник и, как следствие — стопы. Поэтому, чтобы предупредить плоскостопие, стельки ортопедические в обуви просто обязательны.

Риск того, что консультация врача ортопеда вам в конце концов потребуется, повышает и образ жизни, при котором приходится весь день на ногах. Для работников «стоячих» профессий (парикмахеры, операторы станков) консультация ортопеда хотя бы раз в год просто необходима.

Избыточный вес также увеличивает вероятность того, что понадобится консультация врача ортопеда. Поэтому элементарные правила здорового образа жизни избавляют и от такой процедуры как лечение плоскостопия.

Чем опасно плоскостопие?

Почему лечение плоскостопия ортопеды считают серьезной процедурой? Любая консультация врача ортопеда покажет, что при деформированной подобным образом стопе основную нагрузку на себя берут коленные и тазобедренные суставы, а также позвоночник. Как итог — боль в суставах, которая является грозным симптомом артроза и заболевания позвоночника (остеохондроз, радикулит, сколиоз).

Лечение плоскостопия или профилактика: что выбираете вы?

Консультация ортопеда всегда лучше, чем визит к врачу хирургу, ведь предупредить болезнь легче, чем ее потом лечить. Уплощение стопы — чаще всего расплата за узкую обувь и высокие каблуки. Однако не стоит думать, что перед каждой заботящейся о своей внешности женщиной (а именно они чаще всего обращаются за консультацией ортопеда с жалобами на плоскостопие) следует отказаться от элегантной обуви. Есть эффективное средство разгрузить свои ноги и предупредить плоскостопие — стельки ортопедические.

Упругая стелька при ходьбе выполняет роль своеобразной рессоры, опускаясь и поднимаясь при ходьбе. Таким образом мышцы и связки стопы вовлекаются в рабочий процесс, тем самым укрепляясь.

Конечно, в качественной обуви существуют супинаторы, которые делают ваш шаг пружинистым. Однако далеко не вся обувь, которую мы носим, обладает подобными ортопедическими свойствами. Поэтому, чтобы в дальнейшем не пришлось обращаться за консультацией хирурга ортопеда, следует позаботиться о своем здоровье самостоятельно. Использовать для профилактики плоскостопия стельки гораздо проще и приятнее, чем консультация хирурга ортопеда и последующее за ней оперативное вмешательство.

Следует также помнить, что лечение плоскостопия у взрослых никогда не бывает на 100% результативным. Только своевременная консультация детского ортопеда и следующее за ней лечение может полностью вылечить плоскостопие у детей.

Что посоветует детский ортопед?

Когда может появиться плоскостопие у детей? Если деформация стопы не врожденная, то с момента, когда ребенок начинает ходить. Неокрепший костный аппарат, соединенный чересчур растяжимыми связками, а также слабые мышцы — факторы, которые детский ортопед назовет причинами развивающегося плоскостопия.

Чтобы формирование стопы ребенка происходило правильно, важно подобрать для него ортопедическую обувь. Небольшой каблучок, жесткий задник и супинаторы по рессорному типу просто обязательны. Однако если плоскостопие все-таки предотвратить не удалось, необходима консультация ортопеда.

Детский ортопед учтет возраст ребенка, причины, а также степень развития паталогии. Исходя из вышеперечисленных условий, после консультации детского ортопеда будет назначен соответствующий курс лечения. Физиотерапия, массаж, занятия лечебной физкультурой — мероприятия, которые обычно следуют за консультацией детского ортопеда.

Помогают устранить детское плоскостопие стельки ортопедические. Однако надо помнить, что они должны быть изготовлены индивидуально, с учетом конкретной детской стопы. Только тогда они будут эффективным дополнением к тем мерам, которые назначил детский ортопед.

Помните, что чем раньше выявлена деформация стопы — тем проще и эффективнее проходит ее лечение. Активное формирование опорно-двигательной системы происходит до 6 лет. Потом плоскостопие у детей лечить значительно сложнее. Именно поэтому консультация детского ортопеда в дошкольном возрасте необходима каждые полгода.

В странах с высокой культурой здоровья предупреждающие плоскостопие стельки такое же обычное явление, как зубная щетка. А консультация ортопеда — необходимая мера при болях в ногах. Зачем запускать болезнь и дожидаться, когда понадобится консультация травматолога ортопеда или консультация хирурга ортопеда? Ведь вернуть своим ногам резвость можно легко приятно и эффективно.