|  |  |
| --- | --- |
| |  | | --- | | **Плоскостопие. Профилактика и упражнения** | |
| |  |  | | --- | --- | | |  | | --- | | <http://woplan.net/pictures/447.gif> |   **Плоскостопие** - деформация формы стопы с понижением ее сводов. При такой деформации, стопы полностью теряют свои рессорные и амортизирующие способности.  В нормальном состоянии стопа человека имеет два свода - продольный (вдоль стопы по внутреннему ее краю) и поперечный (расположенный под основаниями пальцев). Оба свода стопы выполняют очень важную функцию - удержание равновесия и амортизация тряски возникающей при ходьбе. Но если мышцы и связки стоп перестают работать и становятся слабыми, то происходит нарушение нормальной формы стопы - она оседает и становится совершенно плоской, утрачивая свою главную функцию - рессорную. В этом случае всю нагрузку, которую до этого брали на себя стопы, вынуждены компенсировать суставы ног (тазобедренный, коленный, голеностопный) и позвоночник. А так как по своей природе суставы и позвоночник не предназначены для этого, то справляются они с этой функцией довольно плохо и очень быстро выходят из строя.  Именно поэтому многие чувствуют боли в спине и ногах, но не все понимают, что первопричина всему этому - плоскостопие. Плоскостопие - заболевание, следствием которого является быстрое утомление при ходьбе, боли в с стопах, коленях, бедрах и пояснице.  Боли начинают проявляться тогда, когда у организма уже не хватает сил обеспечивать нормальное и безопасное передвижение. Именно из-за плоскостопия страдают голеностопный, коленный и тазобедренный суставы, а также развивается патологическая осанка. Что в конечном итоге, в результате нарушения опорной системы, может привести к артрозу и сколиозу. Также с плоскостопием связано развитие варикозного расширения вен.  Поэтому очень важно чтобы мышцы и связки стоп были сильными и поддерживали стопу в приподнятом состоянии, убирая нагрузку с суставов ног и позвоночника. Интересно, что плоскостопие встречается как у людей сидячих профессий, так и проводящих весь свой рабочий день на ногах. Связано это с тем, что в первом случае мышцы и связки становятся слабыми, из-за отсутствия нагрузок, а во втором случае - нагрузки слишком большие и связки и мышцы попросту с ними не справляются.  **Виды плоскостопия:**  Как мы уже говорил стопа человека имеет два свода, поэтому в первую очередь все виды плоскостопия делятся на **продольное плоскостопие** (понижение продольного свода стопы) и **поперечное плоскостопие** (понижение поперечного свода). Соответственно стопа может увеличиваться как в длину, так и в ширину. Если у человека наблюдается уплощение продольного и поперечного свода одновременно, то говорят о комбинированном плоскостопии или как его еще по другому называют продольно поперечное плоскостопие. При этом оба типа встречаются очень часто, но преобладает из двух обычно поперечное плоскостопие.  Также все виды плоскостопия можно разделить на **врожденное** и **приобретенное**. Но здесь тоже все очень просто.   Врожденное плоскостопие, которое лечат уже с первых дней появления малыша на свет, встречается очень редко и является следствием порока развития тканей плода. Поэтому в основном плоскостопие всегда является приобретенным.  Приобретенное плоскостопие встречается в совершенно любом возрасте и бывает нескольких видов: • травматическое; • паралитическое; • рахитическое; • статическое.  *Травматическое* плоскостопие является следствием переломов костей стопы и голеностопного сустава, а также повреждения мягких мышечных тканей и связок, которые укрепляют свод стопы.  В следствии перенесенного полиомиелита, а также в результате паралича мышц стопы и большеберцовых мышц, может возникнуть - *паралитическое* плоскостопие.  *Рахитическое* плоскостопие является следствием перенесенного рахита. Рахит нарушает правильное формирование костей стопы. Кости стопы становятся более хрупкими и под воздействием нагрузок стопа деформируется и образуется плоскостопие.  Самой распространенной формой является - *статическое* плоскостопия (80% всех случаев), причинами которого могут быть:  • избыточный вес; • наследственная предрасположенность к слабым мышцам и связкам стопы; • избыточный вес; • слабые связки и мышцы стопы и голени, как следствие малой физической активности и отсутствия физических тренировок, особенно у людей "сидячих" профессий; • неудобная и узкая обувь; • продолжительные нагрузки на ноги и стопы (высокий каблук, беременность, люди "стоячих" профессий).   **Симптомы плоскостопия:**  • ваша старая обувь стоптана и изношенна с внутренней стороны, особенно это хорошо видно, если у обуви есть каблук; • ноги очень быстро утомляются при ходьбе и стоячей работе; • после больших физических нагрузок начинают болеть стопы; • в конце дня появляется усталость и боль в ногах, чувство тяжести, ноги словно "налиты свинцом", отечность, возможны даже судороги; • в области лодыжек появляется отечность; • хождение на каблуках превращается в сплошное мучение; • нога словно выросла в размере, как по ширине, так и по длине, поэтому приходится покупать обувь на размер больше, а в старую обувь вы уже не влезаете; • на последней стадии заболевания помимо ног начинает болеть поясница, хождение в обуви становится мучением, а боли в ногах могут сочетаться с головными болями. Многие перечисленные симптомы плоскостопия могут соответствовать варикозному расширению вен, поэтому при первых же появлениях болевых ощущений в области стопы и голени необходимо немедленно обратиться к ортопеду.  **Продольное плоскостопие и его симптомы:**  • утомляемость в ногах, надавливание на стопы или середину подошвы вызывает боль, тыл стопы отекает к вечеру; • сильные и постоянные боли в стопах, в области лодыжек и голеней, подобрать правильную обувь становится очень сложно; • помимо болей в стопах, голенях часто возникает боль в пояснице, продольный свод внешне уже не заметен, пятка полностью распластана, стопа отечна, голеностопный сустав трудноподвижен, ходить в обуви массового производства становится практически невозможно.  **Поперечное плоскостопие и его симптомы:**  • исчезновение поперечного свода стопы, и как следствие деформация пальцев стопы; • боли в переднем отделе стопы, омозоленность кожи; • появление молоткообразных пальцев.  **Причины плоскостопия:**  • плохо подобранная обувь (узкая обувь с острыми носами, высокие каблуки и платформы); • беременность и увеличение массы тела, как мышечной так и в следствии ожирения; • наследственная предрасположенность: генетические отклонения в развитии связок, мышц и костей стопы и врожденная слабость мышечно-связочного аппарата; • травмы: травмы стоп, перелом лодыжки и пяточной кости, ушибы и трещины хрящей, разрывы связок, повреждение мышц и связок укрепляющих свод стопы; • заболевания: рахит и как следствие ослабленность и мягкость костей, которые очень легко деформируются, осложнения после полиомиелита - паралич мышц подошвы и голени; • недостаточная физическая нагрузка, и как следствие слабость мышц и связок - "сидячая" работа; • избыточная физическая нагрузка - "стоячая" работа, увлечение беговыми и прыжковыми видами спорта.  Как видите, причин плоскостопия очень много, но основной причиной, примерно 8 из 10 случаев является плохая развитость мышц и связок стопы. Поэтому для правильного формирования свода нужно постоянно их тренировать. Без нагрузки мышцы стопы становятся слабыми и не в силах поддерживать стопу в нормально приподнятом состоянии, что и является причиной плоскостопия.  **Профилактика плоскостопия. Упражнения при плоскостопии.**  Плоскостопие, как это ни покажется банальным, действительно проще предупредить, чем вылечить. Если в детском возрасте этот недуг после длительного лечения все же можно победить, то вот у взрослых цель - максимум это затормозить выраженность дефекта уплощения свода стопы.  *Для профилактики плоскостопия* людям, профессия которых связана с постоянным стоянием, рекомендуется ставить стопы параллельно и время от времени отдыхать, перемещая центр тяжести на внешний край стопы. Также полезно после рабочего дня массажировать стопы, растирая их. Для массажа стопы можно использовать босые прогулки по траве, песку или гравию. В домашних условиях можно воспользоваться специальным массажным ковриком.  А остальным людям достаточно лишь рационально подбирать обувь и прислушиваться к ощущениям своих стоп. Откажитесь от обуви, которая жмет, натирает или просто доставляет какой-либо дискомфорт.  **Профилактика плоскостопия у детей**  Профилактика плоскостопия у детей начинается уже с первого года жизни. В этом возрасте она будет заключаться в профилактике и лечении рахита и прочих неврологических заболеваний, которые могут спровоцировать плоскостопие. В период, когда ребенок делает свои первые шаги, следует хорошенько задуматься о выборе детской обуви. О том, как правильно выбрать детскую обувь подробно рассказано в нашей статье «Обувь при плоскостопии». Не стоит забывать и о том, что ребенку никакая, даже самая полезная обувь не заменит босоногую прогулку по траве, песку и прочим естественным неровностям. Исследования индийских врачей показывают, что те, кто провел «босоногое» детство, в три раза реже страдают плоскостопием, чем те, кто с детства ходил в обуви. Однако в этом правиле есть одно «Но». Ходить ребенку босиком по траве – это хорошо, а вот ходить босиком по абсолютно ровному и твердому полу вредно.  Для детей постарше можно проводить специальные игры с элементами гимнастики стоп. В состав такой гимнастики могут входить такие простые упражнения как ходьба на пятках, на носках, на внешних и внутренних сторонах стопы. Прыжки на месте, поднимание пяток (при этом пальцы ног остаются на месте), ползающие движения стопой с помощью пальцев ног взад-вперед. Полезно будет прокатывать стопой гимнастические палки диаметром 2-3 см или теннисные мячики, поднимать мелкие предметы с пола при помощи пальцев ног и карабкаться по гимнастической лестнице. Все это хорошо развивает мышцы стоп, улучшает их кровоснабжение.  Любая гимнастика покажет лучшие результаты, если ее сочетать с водными процедурами. К примеру, плавание является хорошим средством стимулирования не только тонуса скелетных мышц организма, но и закаливания.  **Упражнения для профилактики плоскостопия**  В интернете и тут и там без труда можно найти не только комплексы упражнений для профилактики плоскостопия, но и комплексы упражнений для лечения плоскостопия. Надо сказать, они очень похожи. Многие упражнения для лечения плоскостопия используются и для его профилактики. Все они выполняются босиком.  1. Перенесение центра тяжести на переднюю часть стопы. Из положения, стоя, носки и пятки вместе, спина прямая, держась за опору (спинка стула, шведская стенка), выполнить подъем на носки, 5-8 секунд и снова опуститься на стопу. 2. Из положения сидя на стуле постараться поднять с пола мячик для настольного тенниса или иной мелкий предмет при помощи пальцев ног. 3. «Гусеница». Из положения, сидя на стуле, широко расставив ноги, приближайте и отдаляйте от себя стопы по полу при помощи сгибания и разгибания пальцев ног, имитируя движения тела гусеницы. 4. Из положения, сидя на стуле, ноги вместе, ступни сомкнуты, следует развести колени в стороны и, оторвав пятки от пола, сомкнуть подошвы. 5. Походить 1-2 минуты на носочках, потом 30-60 секунд на пятках, на внутренней и на внешней стороне стопы. 6. Стоя, сомкнуть стопы вместе, а потом развести как можно шире носки, а потом и того же положения развести как можно шире пятки. 7. Не отрывая стоп от пола выполнить 5-10 приседаний. 8. Стоя на одной ноге, вторую согнуть под прямым углом в колене и выполнять вращательные движения голенью, а потом стопой. Сначала по часовой стрелке, затем против. Выполнив по 4 оборота в каждую сторону повторить то же самое с другой ногой. 9. Ходьба гусиным шагом 30-60 секунд, затем столько же в полуприсяде. 10. Захватив пальцами одной стопы карандаш походить так 30-40 секунд.  Упражнения при плоскостопии - профилактическая мера, позволяющая сохранить ваши стопы здоровыми и уменьшить риск заболевания плоскостопием.  **Массаж стоп при плоскостопии**  Главные задачи массажа при плоскостопии - это снижение имеющегося утомления в определенных мышечных группах, снятие болевого синдрома и восстановление рессорных функций стопы. Кроме того массаж помогает восстановить нормальное лимфо - и кровоснабжение стопы и голени, а также придает тонус мышцам.  Делая массаж стоп при плоскостопии, следует уделять внимание не только мышцам и связкам свода стопы, но и не забывать о мышцах голени. В лечении плоскостопия массаж рекомендуется сочетать с лечебной гимнастикой. Смысл у этих двух техник схожий. Они благоприятно сказываются на состоянии мышечного аппарата не только стоп, но и ног в целом.  Массаж при плоскостопии – это целый лечебный курс, комплекс регулярных процедур. Единичные занятия действенного эффекта не производят. Массаж стоп, как правило, длится по 5-10 минут. Стандартный курс включает в среднем не менее 12 процедур, выполняемых через день. Многие специалисты рекомендуют перед тем, как приступить к непосредственному массажу свода стопы, уделить внимание пояснице. Ведь именно в поясничном отделе спинного мозга начинается иннервация ног. Поэтому предварительный массаж поясницы сделает массаж ног более эффективным.  Есть несколько различных между собой комплексов массажных техник, наборов и последовательностей выполняемых упражнений. Нельзя сказать какой из этих комплексов более эффективный. Все зависит от индивидуальных морфологических свойств пациента и степени плоскостопия.  Массаж при плоскостопии может проходить в такой последовательности. Сначала массажируется икроножная мышца, потом ахиллово сухожилие, после него голень (внешняя сторона), стопа (тыльная сторона, а затем подошва), возвращаемся к икроножной мышце и снова к подошве.  Вторая техника включает в себя следующую последовательность. Массаж начинается с общих подготовительных упражнений, от кончиков пальцев до колена. Затем массируется внешняя, а после и внутренняя части голени. Далее массажист переходит на подошву и заканчивает последовательность массажем возвышения большого пальца.  При массировании стопы обычно движутся по направлению от пальцев к пятке, а при массаже голени – от голеностопного сустава к коленному. При массаже используется широкий спектр приемов – разминание, поглаживание, растирание, выжимание, сдавливание, надавливание, рубление и отглаживание. Приведенные выше техники выполняются специалистом-массажистом, имеющим медицинское образование в сфере ортопедии. Однако в случае, если нет возможности посетить массажиста, можно практиковать самомассаж. Это опять же поглаживание, разминание, растирание и поколачивание голени. Стопу следует массировать растирающими и поглаживающими движениями тыльной стороной согнутых пальцев. Внутренней поверхности голени следует уделить особое внимание.  Массаж ног при плоскостопии можно выполнять с помощью специальных массажных приспособлений: массажных шариков, роликов и массажных ковриков. По степени эффективности они не превзойдут руки массажиста, но все же имеют положительное терапевтическое воздействие. Массаж противопоказан пациентам с сосудистыми и кожными заболеваниями. В этих случаях подбирается иное лечение, не включающее массаж.  Массаж при плоскостопии у детей имеет такое же назначение, что и у взрослых. Кроме обычных техник он включает массаж всей поверхности ноги. Кстати, именно массаж при плоскостопии у детей имеет сравнимо большее терапевтическое значение, чем в случае с взрослыми, так как он способствует повышению мышечно-связочного тонуса и помогает формировать правильное положение свода стопы.  При лечении плоскостопия помимо массажа существует широкий спектр процедур. От ортопедических стелек до контрастных ванночек. Но главное о чем стоит помнить – чем раньше вы начнете лечение плоскостопия – тем у вас будет больше шансов на выздоровление. | |