

**Плоскостопие** — изменение формы стопы, характеризующееся опущением её продольного и поперечного сводов. Появиться оно может в различном возрасте: детском, юношеском, зрелом и старческом.



### Причины плоскостопия:

- ✓ Врожденная неполноценность мышечно-связочного и костного аппарата стопы. Установить врожденное плоскостопие ранее 5-6-летнего возраста сложно;
- ✓ Перенесенные заболевания: детский рахит, полиомиелит и другие нейроинфекции, вызывающие вялый паралич мышц голени и стопы;
- ✓ Увеличение массы тела (ожирение, последние месяцы беременности, климактерический период);
- ✓ длительное пребывание на ногах (почтальоны, курьеры, официанты), особенно в малоподвижной позе (продавцы, парикмахеры, пекари, хирурги);
- ✓ Уменьшение силы мышц при физиологическом старении;
- ✓ Перегрузки стоп, особенно в период роста организма (избыточные физические нагрузки);
- ✓ Ношение нерациональной обуви (с чрезмерно жесткой или чрезмерно мягкой подошвой, без каблука, а также перегрев тканей

стопы в теплое время года в кедах и резиновых туфлях);

✓ Последствия переломов лодыжек, пяточной кости, предплюсневых костей.

При прогрессировании заболевания появляются боли в стопах и мышцах голени, быстрая утомляемость ног и отеки, в тяжелых случаях может наблюдаться снижение трудоспособности и даже инвалидность.

Артроз коленных, тазобедренных суставов, остеохондроз, сколиоз и нарушения осанки — обычные и частые спутники плоскостопия. При плоскостопии значительно снижается или полностью утрачивается одна из основных функций стопы — рессорная, т.е. смягчение толчков и сотрясений, походка человека напоминает медвежью, вследствие постоянной микротравматизации головного мозга при ходьбе могут наблюдаться и довольно сильные головные боли.

### Лучшая борьба с плоскостопием — его профилактика

- Профилактика должна начинаться с первых лет жизни: уже в младенческом возрасте следует обеспечить ребенку наибольшую свободу движений, чтобы мышцы и кости стопы правильно развивались. Нельзя стеснять стопы малышкой тесными носками или ползунками. Преждевременное освоение ребенком первых навыков стояния и ходьбы раньше срока может привести к перегрузке еще неокрепших костно-мышечных структур стопы, поэтому родителям не стоит ускорять процесс ходьбы, тем самым причиняя своему малышу непоправимый вред.
- Следует избегать довольно распространенной практики «донашивания малышами

обуви старших братьев и сестер». Каждый ребенок имеет свою индивидуальную форму стопы, и соответственно ей происходит изнашивание обуви. Поэтому в «чужой» обуви разношенная колодка неправильно распределяет нагрузку на неокрепшую растущую стопу малыша, что может способствовать формированию патологических изменений.

➤ Правильно подбирать обувь: с широким носком, обеспечивающим свободное расположение пальцев, жестким задником, плотно охватывающим пятку, и небольшим каблуком (3-4 см), не перегружающим пальцы ног. При начальных проявлениях плоскостопия следует исключить ношение босоножек с открытыми пятками, мягких шлепанец и валенок; наиболее целесообразны ботинки со шнуровкой.



➤ Периодически для предотвращения возникновения неправильного фиксированного положения стопы можно использовать ортопедическую обувь или супинаторы. Супинаторы применяются в период длительного пребывания на ногах, во время прогулок, экскурсий.

**Если у вас обнаружили плоскостопие, то необходимо начинать лечение, чтобы остановить прогрессирование заболевания. Оно включает лечебную физкультуру, физиотерапию, ношение ортопедической обуви, ограничение нагрузки на стопу и др. в зависи-**

мости от стадии заболевания и по назначению врача!

**Примерный комплекс упражнений для профилактики плоскостопия включает в себя:**

- Ходьбу босиком по неровной поверхности (камешки, галька) и песку, по массажному коврику;



- Ходьбу на носках и на наружном крае стопы;
- Перекат с пятки на носок и обратно в положении стоя;
- Сгибание пальцев стопы в положении сидя;
- Захватывание с пола и перекладывание пальцами стоп легких предметов (каштаны, карандаши и др.);



- Перекатывание ногами мяча вправо-влево и по кругу;



- Рисование: захватить между первым и вторым пальцами ног карандаш и нарисовать на листе бумаги картину.

Рекомендуется также езда на велосипеде или велотренажере, плавание (с выполнением активного гребка ногами), а также общеукрепляющие упражнения.

**Будьте здоровы!!!**



# Профилактика плоскостопия

