



ПЛОСКОСТОПИЕ

Врач высшей
категории

Александра ВАСИЛЬЕВА



Самые эффективные методы лечения



Голова болит от ног

Шпильки –
добровольная пытка

Лучшие комплексы
лечебных
упражнений

Новейшие методы
коррекции



Александра Владимировна Васильева

Плоскостопие. Самые эффективные методы лечения

Серия «Ваш семейный врач»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=4685733

*А.Васильева. Плоскостопие. Самые эффективные методы лечения: ИК
«Крылов»; Санкт-Петербург; 2011
ISBN 978-5-4226-0031-1*

Аннотация

У вас быстро устают ноги? Часто болит спина или голова? Причиной может быть плоскостопие. Деформированная стопа теряет свое удивительное свойство пружинить, и ударная волна, возникающая при нагрузке на ногу, распространяется вверх по суставам и позвоночнику. Что делать, чтобы предотвратить это коварное заболевание, а в случае подтверждения диагноза как правильно лечить свои стопы? Из этой книги вы узнаете:

- что такое плоскостопие и чем оно опасно;
- как облегчить жизнь, если недуг уже проявил себя;
- чем помочь детям с врожденным плоскостопием;
- что делать в целях профилактики.

Познакомьтесь с этой книгой – она поможет вам вовремя диагностировать плоскостопие, снять болевые ощущения и в дальнейшем смело идти по жизни легкой походкой! Данная книга

не является учебником по медицине. Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.

Содержание

Введение	9
Здоровая стопа	11
Что мы знаем о стопе?	11
Анатомия стопы	15
Плоскостопие	24
Что такое плоскостопие	24
Конец ознакомительного фрагмента.	28

А. Васильева

Плоскостопие

Самые эффективные методы лечения

«Ваш семейный врач» придет на выручку всем, кто нуждается в медицинской помощи! Наши авторы – врачи-профессионалы с огромным опытом работы – просто и понятно расскажут о причинах возникновения того или иного заболевания, его симптомах, особенностях диагностики и лечения, возможных осложнениях.

В книги серии «Ваш семейный врач» попадают только:

- самые эффективные методы диагностики, профилактики и лечения;
- самые современные лекарственные препараты;
- самые надежные рецепты народной медицины!

Зачем болеть, если можно быть здоровым? Исцеление начинается с грамотного лечения!

В серии «Ваш семейный врач» вышли:

Проф. Киселева Е. Г.

КАК СОХРАНИТЬ ЗУБЫ ДЕТЕЙ ЗДОРОВЫМИ.

Занимательная профилактика кариеса

Александра Васильева
БОЛЕЗНИ КОСТЕЙ. Самые эффективные методы лечения

Александра Васильева
БОЛЕЗНИ ПЕЧЕНИ. Самые эффективные методы лечения

Александра Васильева
БОЛЕЗНИ ПОЧЕК. Самые эффективные методы лечения

Александра Васильева
ВЕГЕТОСОСУДИСТАЯ ДИСТОНΙΑ.
Самые эффективные методы лечения

Александра Васильева
ЗДОРОВЬЕ ВАШИХ НОГ. Самые эффективные методы лечения

Лидия Горячева, Лев Кругляк
ДЕТИ-«КАТАСТРОФЫ». Как помочь гиперактивному ребенку

Лидия Горячева, Лев Кругляк
КАК ВЫРАСТИТЬ РЕБЕНКА ЗДОРОВЫМ. Альтерна-

тивные методы профилактики и лечения детских болезней

Лев Кругляк

КАК ВЫЛЕЧИТЬ БЕСПЛОДИЕ. Самые эффективные
методы лечения

Юлия Попова

ИНСУЛЬТ. Самые эффективные методы лечения

Юлия Попова

КАК ВОССТАНОВИТЬ ЗДОРОВЬЕ ПОСЛЕ БОЛЕЗ-
НЕЙ, ТРАВМ, ОПЕРАЦИЙ

Юлия Попова

МАЛОКРОВИЕ. Самые эффективные методы лечения

Юлия Попова

ОСТЕОХОНДРОЗ. Самые эффективные методы лечения

Юлия Попова

ОТЛОЖЕНИЕ СОЛЕЙ. Самые эффективные методы ле-
чения

Юлия Попова

САХАРНЫЙ ДИАБЕТ. Самые эффективные методы ле-
чения

Юлия Попова

ЯЗВЕННАЯ БОЛЕЗНЬ ЖЕЛУДКА Самые эффективные методы лечения

Введение

Плоскостопие – достаточно распространенное заболевание, особенно у женщин. Если вы страдаете избыточным весом, если по долгу службы вынуждены постоянно быть на ногах, если ваша любимая обувь – туфли на высоком каблуке, то вы, вполне возможно, уже столкнулись с этим недугом.

Специалисты-ортопеды в последнее время отмечают лавинообразное увеличение количества людей, страдающих плоскостопием. Регулярные медицинские профессиональные осмотры показывают, что плоскостопие обнаруживается более чем у 35% детей уже к семилетнему возрасту, и в дальнейшем процент заболевания только растет. По данным ученых, плоскостопием страдает от 40% до 60% всего населения на земном шаре.

Так что же такое плоскостопие?

Говоря достаточно простым языком, *плоскостопие – это уплощение стопы, которое создает дискомфорт при ходьбе и стоянии человека.* Однако это не просто видоизменение стопы. Оно влечет за собой возникновение целого ряда осложнений, которые ухудшают общее состояние организма. К их числу относятся различные заболевания позвоночника (например: грыжи межпозвоночных дисков, радикулит, остеохондроз, различные искривления позвоночника, в том числе варианты сколиоза), заболевания тазовых костей

и суставов, а также разнообразные недуги коленных суставов: воспаление менисков, деформирующий артроз и многие другие.

Помимо перечисленных уже осложнений плоскостопие часто влечет за собой дополнительные заболевания плоской стопы. Так, например, у людей с плоскостопием нередко возникают мозоли, пяточные шпоры, искривления пальцев стопы (особенно первого – большого пальца), местные невралгии, варикозы, развивается вросший ноготь.

Что же предлагает нам медицина для борьбы с этим незаметным, но тяжелым заболеванием?

И здесь приходится констатировать, что взгляды на плоскостопие разных медицинских направлений и варианты его лечения, как в России, так и за рубежом, порой кардинально отличаются друг от друга – вплоть до полной их противоположности. Впрочем, ничего удивительного в этом нет: каждый вид плоскостопия требует своего подхода, своего варианта лечения.

В нашей книге мы постарались подробно ответить на главные вопросы: что такое плоскостопие, чем оно опасно, как с ним эффективно бороться, какие варианты лечения существуют в мире и применяются в России.

Здоровая стопа

Что мы знаем о стопе?

Здоровая стопа – это единый слаженный механизм, совершенный «инструмент» для опоры и передвижения, состоящий из костной системы и мышечно-связочного корсета.

Здоровый человек легко осуществляет плавный перекаат стопы от пятки до кончика пальцев. Это происходит благодаря мышцам и связкам, стягивающим косточки стопы между собой. Ослабление любого из этих звеньев приводит к деформации стопы.

Следует заметить, что в разных регионах мира и в разные эпохи стопы всегда терпели всевозможные людские вмешательства. Эти вмешательства были обусловлены историческими и этническими взглядами различных культур на красоту человеческого тела, которую они таким образом пытались улучшить.

Однако искусственная деформация стоп не только впечатляла некоторые народы своей необычностью и по местным меркам красотой, но и в ряде случаев являла собой символическую необходимость.

Так, например, в Китае существовала традиция бинтова-

ния ног. Девочкам с 4 – 5-летнего возраста ножки бинтовали полосками ткани до тех пор, пока четыре маленьких пальца не прижимались вплотную к подошве стопы. Затем ноги обматывали горизонтально, чтобы выгнуть стопу как лук. Со временем стопа уже не росла в длину, но зато выпирала вверх и обретала вид треугольника. Она не давала прочной опоры и вынуждала женщин покачиваться, подобно лирично воспетой иве. Иной раз ходьба была настолько затруднена, что обладательницы миниатюрных ножек могли передвигаться лишь при помощи посторонних.

Хоть это и трудно представить европейцам, но так называемая «лотосовая ножка» была не только гордостью женщин, но и предметом высших эстетических и сексуальных вожделений китайских мужчин. Девушка без завернутых ступней могла рассчитывать лишь на положение служанки, тогда как девушка с очень маленькой стопой, пусть даже из очень бедной семьи, могла удачно выйти замуж.

Традиция эта царила в Китае почти 1000 лет, пока в начале 1950-х ее не запретили окончательно.

По мнению некоторых исследователей, стопа представляла собой воплощение прерывистости, некоего раздела между телом и землей. Поэтому поклонение стопе зачастую было равноценно поклонению земле. Недаром в некоторых религиях и обычаях обувь (отграничение ноги от земли) оставляют при входе в святилище у мусульман или в любое помещение у японцев. Существовала даже секта «босоногих» мона-

хов и монашек – религиозных аскетов, совсем не носивших обуви.

Стопа могла выступать и символом души. В ряде музеев можно увидеть античные скульптуры, ноги которых на разном уровне – голени, голеностопного сустава, стопы – снабжены крылышками. Эти крылышки исследователи расценивают как указание на возможность духовного взлета.

Процесс омовения стоп приобретал в древности не только прямое, но и символическое значение. Ноги гостям обычно омывали рабы. Однако и Христос перед Тайной вечерей омыл ноги своим ученикам, выражая таким образом бесконечное христианское смирение.

Доказано, что на стопе находится множество биологически активных точек, воздействуя на которые можно лечить все внутренние органы. Здесь же обнаружены точки, восприимчивые к действию магнитного поля.

Пальцы ног короче, чем пальцы рук, – функционально с них и спросу меньше. Обычно первый и второй пальцы ноги почти одинаковой длины, второй часто даже длиннее. В народе есть такая примета: если первый палец ноги длиннее второго, то главой в семье будет муж, а если наоборот – жена.

У новорожденного большой палец на стопе обладает значительной подвижностью (напоминает по функции таковой в это время на руке). Затем у человека хватательная способность пальцев ноги утрачивается, а вот у обезьян – нет. Подрастая, мы лишаемся функции захвата, и тогда наши стопы

уже до конца дней служат преимущественно для опоры.

Самый маленький на ноге – пятый палец, мизинец. Некоторые ученые предрекают ему в далеком будущем полное исчезновение в силу того, что он не очень-то участвует в опоре.

А вот пята, пятка – всегда воспринималась «концом» человека. Именно сюда при испуге «уходит душа». Именно этой частью ступни давят, сокрушая зло, змею, скорпиона, именно пятка являлась единственным уязвимым местом древнегреческого героя Ахиллеса.

К счастью, в наше время люди стали все чаще задумываться о здоровье своих ног. Ведь именно здоровые ноги дают нам свободу перемещения, позволяют комфортно управлять автомобилем, а женские ноги еще и считаются одной из самых привлекательных частей тела.

Анатомия стопы

Кости стопы состоят из трех отделов: предплюсны, плюсны и пальцев.

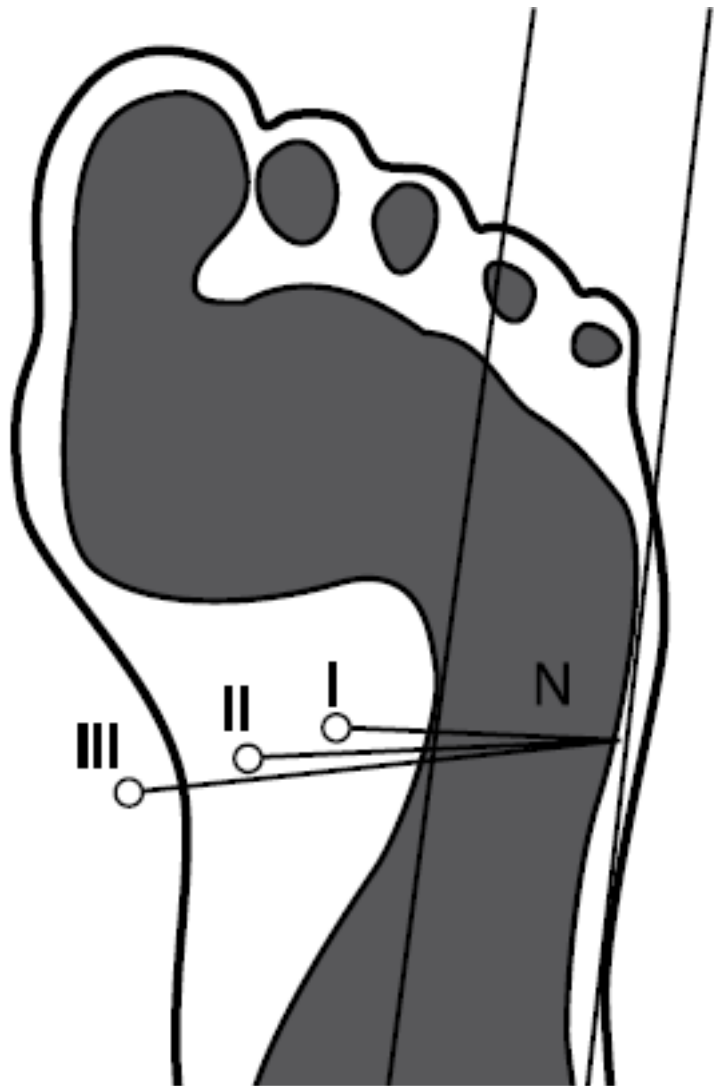


Рис. 1. Кости стопы (вид сверху)

Кости *предплюсны* объединяют семь коротких губчатых костей, расположенных в два ряда. Задний ряд образуется таранной и пяточной костями, а передний – ладьевидной, медиальной, промежуточной и латеральной клиновидными костями и кубовидной костью. Таранная кость сочленяется с костями голени.

Плюсневые кости – это короткие трубчатые кости. Основания плюсневых костей соединяются и образуют суставы с кубовидной и клиновидной костями. А своими головками плюсневые кости соединяются с основными фалангами пальцев.

Кости *пальцев* ступни формируются из трех фаланг (основной, средней и ногтевой). Исключение составляет большой палец, который образован только двумя фалангами (основной и ногтевой).

А еще стопа имеет *своды*. Это сложная рессорная конструкция, которая идеальным образом распределяет нагрузку при ходьбе и на каждой фазе шага аккумулирует и выдает энергию. Продольный и поперечный своды стопы – те самые пружины и рычаги, за счет которых работает этот живой механизм.

Казалось бы, чего проще – встал и пошел. Но каждый шаг человека – это как бы незавершенное падение, удивительное балансирование на одной ноге с применением самых тонких

механизмов равновесия. А бег, прыжок – это ведь еще и полет – и приземление! Своды стопы достаточно хорошо приспособлены для амортизации подобных нагрузок.

Стопа опирается на пяточный бугор и головки плюсневых костей. Умеренная площадь опоры сочетается с экономией биологического материала и крепостью всего устройства.

В норме стопа имеет два свода – *продольный* (по внутреннему краю стопы) и *поперечный* (между основаниями пальцев). И продольный и поперечный своды предназначены для удержания равновесия и предохранения организма от тряски при ходьбе. Благодаря мышцам голени, спускающимся на стопу, собственной ее мускулатуре и связочному аппарату вместе с подошвенными сухожилиями своды и обладают рессорными свойствами: смягчением ударов о землю, распределением тяжести, что позволяет плавно приспосабливать стопу к неровностям почвы.

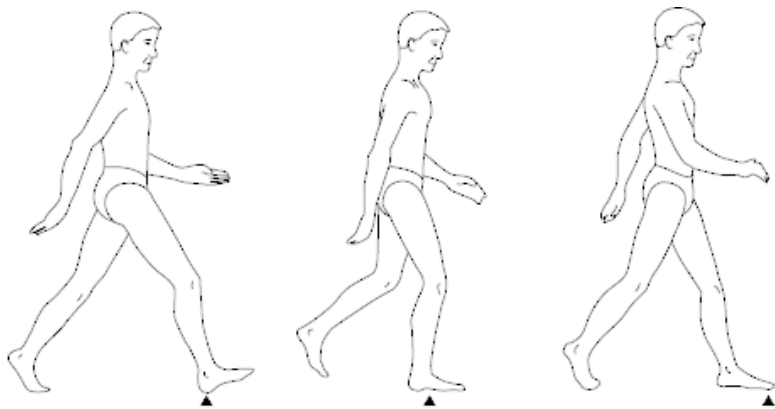


Рис. 2. Фазы ходьбы

В продольном своде различают, в свою очередь, еще два свода: *наружный* и *внутренний*.

Внутренний продольный свод образуют таранная, ладьевидная, клиновидные, 1-я и 2-я плюсневые кости. Центр внутреннего свода стопы находится в области таранно-ладьевидного сустава.

Наружный продольный свод стопы образован пяточной, кубовидной, 4-й и 5-й плюсневыми костями. При стоянии и ходьбе он прилегает непосредственно к плоскости опоры.

Поперечный свод образуют головки плюсневых костей, располагающиеся по дуге. Центр поперечного свода совпадает с головкой 3-й плюсневой кости, наиболее отдаленной от плоскости опоры.

Однако столь изящно и красиво рассчитанную конструк-

цию, как стопа, нельзя рассматривать в отдельности от остальных частей опорно-двигательного аппарата. Если посмотреть на весь скелет в целом, можно убедиться, что эта огромная пространственная конструкция служит не только опорой для внутренних органов и мышц, но и предохраняет их от избыточных нагрузок и травм (например, при прыжках) за счет мудро рассчитанной системы «рессор» и «амортизаторов».

Коленный и голеностопный суставы работают, как правило, в паре, также смягчая удары при ходьбе. Например, если нога подворачивается в голеностопном суставе (то есть усиливается нагрузка в боковом направлении, а голеностоп двигается, как мы знаем, только вверх-вниз), то колено при этом автоматически как бы подламывается, снимая нагрузку с лодыжки и не давая ей сломаться.

Сама ось нижней конечности направлена не вертикально вниз, а под некоторым углом внутрь, что также придает шагу некоторую мягкость: нога не «печатает шаг», а как бы «крадется», заступает одна за другую, выстраивая следы в цепочку.

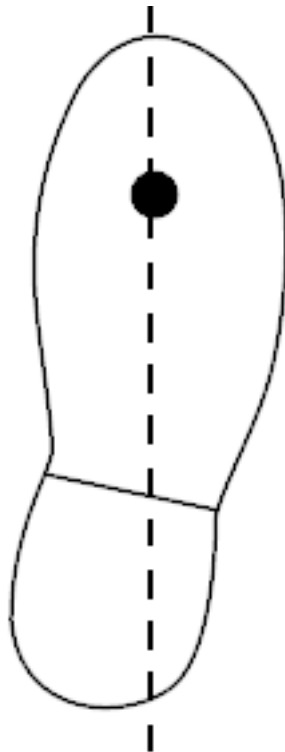


Рис. 3. Направление оси стопы при ходьбе

При этом в норме нагрузка по стопе распределяется неравномерно – вектор сил направлен от большого пальца к наружному краю пяточного бугра.

Таз как достаточно массивная конструкция напоминает при ходьбе уравновешивающий маховик, который гасит рас-

качивание туловища. Особенно хорошо это видно в женской походке – пленительное покачивание бедер, как ни прозаично, вызвано тем, что у прекрасного пола нижняя половина туловища более массивна за счет относительно большего, чем у мужчин, таза, и потому ее перемещение сильнее заметно.

Далее движение замыкается на позвоночник: нагрузка с двух ног переносится на вертикально стоящую достаточно гибкую ось.

И в довершение – руки с ритмичным размахом в такт ходьбе. Они тоже двигаются не просто так, а помогают телу балансировать – гасят избыточные вертикальные колебания всей этой сложной и сбалансированной конструкции.

Человекоподобный робот без совершенных человеческих стоп тратит вчетверо больше энергии на ходьбу, так как перегруппировка костно-мышечного аппарата стопы значительно эффективней простого переката, доступного машине.

А почему конструкторы до сих пор не создали шагающий автомобиль? Несмотря на все попытки, до сих пор нет ни одной жизнеспособной модели. Причина – в невероятной сложности каждого нашего шага.

Однако мы при ходьбе думаем о чем угодно, но только не о том, как поставить ногу, когда согнуть колено или сделать мах рукой. Сложнейший процесс ходьбы автоматически управляется центральной нервной системой, так что наша походка является как бы отражением всех процессов, проте-

кающих в ней. Поэтому опытный врач по походке может поставить предварительный диагноз, а психолог – дать оценку типа и душевного состояния личности.

Биомеханике походки, ее патологии (нездоровью) и механизмам восстановления после различных заболеваний посвящено много специальной литературы, об этом написаны целые тома. Ведь если мы неправильно ходим (а разве могут больные ноги ходить правильно?), каждый шаг только усугубляет болезнь.

Именно на стопе покоится половина нашего, порой избыточного, веса, а при ходьбе или беге каждая стопа поочередно принимает и полный вес! Это стопа втискивается в неудобную, узкую, поставленную на невероятно высокую шпильку или неустойчивую платформу обуви. Прибавим к этому чрезмерные нагрузки и некоторые болезни: артрозы, артриты, ревматизм, подагру, диабет, которые обычно тоже приводят к деформациям стопы. Бывает и врожденная слабость связочного аппарата. Но зачастую такую проблему, как плоскостопие, мы приобретаем себе сами.

Плоскостопие

Что такое плоскостопие

Медицинское определение заболевания звучит так.

Плоскостопие – это изменение формы стопы, характеризующееся опущением ее продольного и поперечного сводов.

А сейчас предлагаем вам пройти простой тест, который позволит выяснить, есть у вас плоскостопие или нет.

Для этого достаточно намазать подошвы любым жирным кремом и встать на чистые листы бумаги, расположенные на ровном полу. На каждом листе останется по четкому отпечатку стопы. Возьмите линейку и карандаш и проведите прямую линию вдоль отпечатка внутреннего края стопы, где есть так называемое подошвенное углубление, а потом через углубление следа в самом глубоком его месте проведите еще одну прямую линию – перпендикулярно первой прямой.

Если отпечаток узкой части стопы занимает не более одной трети этой линии – стопа нормальная, если достигает середины линии – у вас плоскостопие и вам не следует затягивать с визитом к врачу.



Рис. 4. Отпечатки стоп в норме и при плоскостопии

В норме поверхности должны касаться только пятка, узкая полоска наружного края стопы, пальцы и подушечка перед ними. Плоскостопие же приводит к деформации сводов стопы в продольном, поперечном либо продольно-поперечном направлении. В результате стопа как бы расплывается – и вся подошва начинает соприкасаться с поверхностью.

Вот еще один тест. Попробуйте с закрытыми глазами и раскинутыми руками простоять несколько минут босиком на одной ноге, не заваливаясь в сторону. Если это требует от вас больших усилий – значит, вы не входите в счастливые двадцать процентов обладателей здоровой стопы. А плоскостопия не замечаете, скорее всего, потому, что оно еще не выражено или же вам не приходится сильно нагружать ноги.

Стопа у человека с плоскостопием длинная, широкая, пятки слегка вывернуты наружу. У обладателя такой стопы обычно быстрее изнашиваются внутренние стороны подошвы и каблуков. Со временем деформируются плюсневые кости – те, на которые мы опираемся, когда встаем на носки, и образуется неприятная «косточка».

На начальном этапе развития этого заболевания сильных болей нет, но появляется чувство утомления в ногах, возникают проблемы при выборе обуви. Однако позже боли при ходьбе становятся все ощутимее, они отдают в бедра и поясницу. Икроножные мышцы при ходьбе напряжены. При этом за счет увеличения объема костной ткани образуются так называемые маклышки, которые порой достигают такого размера, что требуется хирургическое вмешательство. На подошве также появляются натоптыши (участки ороговения кожи) – болезненные костно-рубцовые разрастания у основания большого пальца, не позволяющие долго ходить, деформация других пальцев стопы. Возникает чувство, что подошвы натерты наждаком, и каждый шаг доставляет мучительные ощущения.

Автомобилисты знают, что езда с проколотым колесом не только не эффективна, но и чрезвычайно дорого обходится. Плоская стопа, как спустившее колесо автомобиля, не выполняет свою функцию полностью. Вот и ходьба на плоских стопах плохо отражается на всей костно-мышечной системе. Ноги сильно утомляются и болят даже после непродолжи-

тельных прогулок. Резкие боли возникают обычно в области несуществующего свода стопы и в мышцах голени.

От установки стопы напрямую зависит положение позвоночника, поэтому ее деформация означает и обязательное возникновение общих скелетно-мышечных изменений. Плоскостопие приводит к перегрузкам коленных и тазобедренных суставов, искривлению позвоночника и заболеванию всего опорно-двигательного аппарата. Появляется повышенная утомляемость не только ног, но и всего организма. Человек начинает ощущать боль в самых разных отделах нижних конечностей и поясницы, возникает чувство жжения в подошве, отекает стопа.

В результате нарушений рессорной системы организма можно получить микротравмы спинного и головного мозга, что, в свою очередь, приводит к развитию множества заболеваний, которые на первый взгляд не имеют никакого отношения к плоскостопию! Это сколиоз, остеохондроз, различные болезни внутренних органов (почек, сердца, желудка, кишечника). Это и неудивительно, ведь плоскостопие ведет к нарушению работы организма человека как единой системы, в которой нарушение работы одного звена обязательно приведет к сбою в других звеньях.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.