Министерство здравоохранения Республики Башкортостан

Башкирский центр медицинской профилактики

ГАУЗ Республиканский врачебно-физкультурный диспансер

***Плоскостопие и его профилактика***

Памятка

Подготовила Гатауллина А.С., врач-хирург ГАУЗ РВФД

Уфа 2013

Многим знакомы боли в спине и ногах, когда икры к вечеру словно налиты свинцом. Но не всем известно, что причина этих явлений -  плоскостопие. Плоскостопие постоянно напоминает о себе быстрым утомлением при ходьбе, болями в стопах, бедрах, голени, поясничном отделе.

Плоскостопие – очень серьезная и коварная патология, которая ускоряет износ всей опорно-двигательной функции. Так что посерьезнее относитесь к такой, казалось бы незначительной проблеме, как плоскостопие. Не затягивайте с лечением.

Плоскостопие создает определенные ограничения в нашей жизни, работе, в   
выборе профессии в силу самого характера болезни.

***Симптомы плоскостопия:***

• 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.

В любом случае при появлении неприятных или болевых ощущений в области стопы необходимо обратиться к ортопеду.

***Что создает риск плоскостопия?***

***Внимание!*** Если на работе вы должны по меньшей   
мере 7 — 8 часов проводить на ногах, — это реальный   
риск со временем приобрести плоскостопие. А если вы уже больны, выбирать такие про-  
фессии не советуем. Это работа официанта, продавца, парикмахера, работника ГИБДД, военного. Менеджеры и брокеры тоже рискуют   
получить плоскостопие и даже   
работа телохранителя не гарантирована от него (правда, в этом случае все зависит от режима работы телоохраняемого).

Чтобы не усугубить болезненного состояния, старайтесь в течение дня вы-  
полнять следующие рекомендации:

* В любую свободную минуту надо стараться дать ногам отдых.

Когда вас никто не видит, так как поза эта не очень эстетичная, постарайтесь поставить стопы крест-накрест и опе-  
реться на их внешние края. Старайтесь вставать на внешние стороны стоп на 30 — 40 се-  
кунд хотя бы 3 — 4 раза в день.

* Желательно ежедневно делать специальные упражнения для укрепления свода стопы, голени и при каждой удобной возможности – ходить, опираясь на наружный край стопы. Очень полезна такая ходьба по земле, по гальке, по специальному резиновому коврику, массирующему стопы.

***Важен правильный подбор обуви***

* Бесспорно, модные туфли на высоком каблуке очень красиво смотрятся на ноге, но не носите их повседневно. Иначе может случиться так, что через некоторое время вы будете обречены носить только ортопедическую обувь.
* Лучшая обувь - из мягкой кожи на гибкой подошве, каблук невысокий (3-4 см), носок широкий, никаких платформ, обязательно - кожаный верх.
* Кроссовки – тоже полезная обувь (если, конечно, это не подделка).
* Не стоит носить обувь чрезмерно широкую и свободную. Она вызывает натертости, воспаления и мозоли. Но еще более вредно носить тесную обувь - помимо мозолей, она приводит к искривлению пальцев, нарушению кровообращения и врастанию ногтей. Туфли должны облегать стопу, как вторая кожа.
* Прежде всего, приобретите обувь на толстой мягкой подошве.
* Специально для женщин, работающих стоя, советуем носить обувь с открытым носком, чтобы ноги вентилировались;
* Хорошо бы также иметь туфли с матерчатым верхом, закрывающим щиколотки. При этом каблуки не должны превышать 4 сантиметров. Такую обувь можно найти в современных модных магазинах и выглядит она достаточно стильно.
* Желательно, чтобы в любой обуви у вас были специальные корригирующие стель-  
  ки из материалов, впитывающих   
  влагу и неприятные запахи.

***Поможет самомассаж ног***

Это очень полезная процедура для отдыха и укрепления стопы. Самомассаж лучше делать после лечебной гимнастики, при полном расслаблении мышц. Полезно помассировать ноги после длительной ходьбы, а также вечером, перед сном.

Основные приемы самомассажа таковы:

* голень надо поглаживать, растирать ладонями, разминать, поколачивать концами пальцев. Массируйте голень снизу вверх, от голеностопного сустава к коленному, причем преимущественно обрабатывайте внутреннюю поверхность голени;
* стопу следует поглаживать и растирать тыльной поверхностью согнутых пальцев. Подошвенную поверхность стопы надо массировать от пальцев к пятке;

Для самомассажа полезно использовать специаль-  
ные резиновые коврики и массажные валики.

***Ванночки для ног***

Рекомендуются и для детей и для   
взрослых перед сном после вечернего массажа.

Возьмите два тазика: с горячей (как только терпит   
нога) и с холодной водой. Сначала распарьте стопы в   
горячей ванночке, затем поместите их в холодную. Так   
попеременно — 2 — 3 раза, Кожа станет красной, в но-  
гах появится приятное чувство. В воду можно добавить   
немного морской соли, или питьевой соды, или нас-  
тоев трав — ромашки, шалфея, дубовой коры, цветов   
бессмертника, мяты перечной. Есть специальные составы для ванн и массажа.

Конечно, полное излечение плоскостопия невозможно, но предпринятые   
необходимых мер может принести значительное облегчение и улучшит вашу жизнь.

***Ортопедические стельки***

Особенно необходимы в лечении и профилактике плоскостопия *ортопедические стельки, полустельки, вкладыши и пелоты*, которые назначаются уже при первой степени патологии. Они помогают разгрузить болезненные участки стопы и корректируют деформации при начальных признаках плоскостопия, возвращают стопе нормальное положение и берут на себя функции амортизатора.  
Подбираются по индивидуальному слепку стопы после обследования, снятия размеров стопы и установления степени уплощения свода. При запущенной форме плоскостопия изготавливается специальная ортопедическая обувь в виде ботинок со шнуровкой, сплошной подошвой и боковой поддержкой стопы.

Подобрать все эти несложные приспособления поможет врач-ортопед.