***Лечение поперечного и продольного плоскостопия.***

**Плоскостопие** (изменение кривизны свода стопы человека) – это врожденная или приобретенная патология, встречающаяся у детей и у взрослых. Как следует из названия этого заболевания, стопа становится более плоской. Наглядно это можно представить себе, рассматривая отпечаток мокрой стопы на полу: в норме свод стопы не касается пола, отпечатывается лишь след пятки, подушечек у основания пальцев и самих пальцев. При патологии поверхность свода стопы в той или иной степени также касается пола.

В зависимости от доли поверхности контактирующей с полом поверхности свода стопы различают плоскостопие 1, 2 и 3 степени. В зависимости же от того, в каком направлении происходит деформация костей стопы, в продольном или в поперечном, различают продольное и поперечное плоскостопие, симптомы которых несколько отличаются друг от друга.

При продольном плоскостопии стопа становится длиннее, а при поперечном плоскостопии она становится шире (за счет увеличения расстояния между костями плюсны), но короче. Это, на первый взгляд, малозначащее для человека заболевание далеко не безобидно: известно, что такое явление, как плоскостопие, влечет за собой серьёзные осложнения, лечение которых может быть долгим, трудным и малоэффективным. Среди них – вросший ноготь, причиняющий мучительную боль при каждом шаге, развитие шпор, деформирующий артроз, проблемы, боли в позвоночнике. Да и многие другие проблемы, касающиеся опорно-двигательного аппарата, в немалой степени связаны с плоскостопием.

Однако нужно понимать, что лечение бывает полностью успешным только у детей достаточно раннего возраста, в более позднем возрасте и, тем более, у взрослых, оно способно лишь затормозить развитие патологии, дать некоторое улучшение состояния пациента, предотвратить возникновение осложнений.

**Причины возникновения**

Врожденное плоскостопие у детей встречается достаточно редко, оно бывает вызвано отклонениями внутриутробного развития плода.

|  |
| --- |
| ***Приобретенное плоскостопие 1, 2 и 3 степени по причинам возникновения можно разделить на:***   * **Травматическое** – как следует из названия, этот вид плоскостопия развивается как результат перенесенной человеком травмы костей или мягких тканей стопы или голени; * **Паралитическое** – наступает после перенесенного полиомиелита, в результате которого оказались парализованными берцовые мышцы, а также мышцы стопы и кости стопы утратили мышечную поддержку; * **Рахитическое** – возникает после перенесенного рахита, в результате которого произошло ослабление мышц и костей, приведшее к неправильному развитию стопы и её деформации; * **Статическое** – наиболее распространенный вид приобретенного плоскостопия, связанный с образом жизни человека, с родом его занятий, а также с особенностями строения его организма. |

Предрасполагающими факторами развития плоскостопия следует считать:

* **Наследственность**, а именно наследственную слабость связочного аппарата ног вообще и стоп в частности. Слабые связки не в состоянии удержать стопу в правильном состоянии при приложении к ней внешних нагрузок, к которым относится и вес тела пациента;
* **Слабость мышечного аппарата стоп и ног** вообще, развившаяся в результате сидячего образа жизни, нетренированности, недостатка физических нагрузок – такие слабые мышцы не в состоянии обеспечить правильную форму стопы при нагрузке;
* **Лишний вес** – тут комментарии излишни, тяжесть тела буквально расплющивает стопы, и мало-помалу они запоминают это положение, деформируются;
* **Неправильно подобранная обувь**, принудительно деформирующая стопы ног;
* **Повышенные нагрузки на ноги**, которые могут возникать как в результате рода деятельности человека (работа «на ногах», стоя), так и в результате ношения обуви на высоком каблуке. У женщин одним из факторов, обеспечивающих повышенную нагрузку на стопы ног, является беременность.

**Симптомы плоскостопия.**

Точно диагностировать (с определением степени и направления) развитие плоскостопия, может только врач-ортопед, однако любому человеку следует обеспокоиться, если он стал замечать у себя или у своих детей следующие признаки:

|  |
| --- |
| ***Симптомы и признаки продольного и поперечного плоскостопия:***   * Стаптывание обуви с внутренней стороны; * Быстрая утомляемость ног при ходьбе, невозможность долго находиться в положении стоя; * Сильное чувство усталости ног по вечерам, при этом может наблюдаться отёк голеней в районе резинок носков, а также судороги мышц голени; * Увеличение ступней, особенно – в ширину (поперечное плоскостопие), чувство тесноты обуви, которая раньше была впору. |

При наличии этих признаков можно в значительной степени точно предсказать, что у человека начинает развиваться (или уже имеется) поперечное или продольное плоскостопие, в этом случае нужно срочно показываться врачу-ортопеду, который проведет диагностику и назначит правильное лечение.

**Как лечить.**

Отметим, что самостоятельное лечение к положительному результату не приведет. Распространенные в популярной литературе и в Интернет наукообразные советы «как лечить плоскостопие», в лучшем случае, хороши в качестве средств профилактики этого заболевания. Они, как правило, включают в себя действия, направленные на укрепление связок и мышц стопы: приемы массажа, различные упражнения и так далее.

Справедливости ради стоит отметить, что сами по себе эти действия обычно полезны для стоп и для опорно-двигательного аппарата в целом. Но самолечение вредно потому, что оно заставляет терять время, а ведь известно, что такое явление, как плоскостопие, можно полностью вылечить только в детстве, пока кости стопы еще податливы и формирование стопы можно скорректировать. У взрослых пациентов потеря времени может обернуться развитием осложнений, о которых мы уже упоминали.

У нас работают великолепные профессиональные специалисты; вооруженные современными знаниями и компьютерными технологиями, позволяющими им успешно справляться с продольным и поперечным плоскостопием, они успешно проводят лечение плоскостопия и его осложнений. Мы знаем, как лечить плоскостопие! Поэтому если Вы полагаете, что у Вас или у Ваших детей развилось плоскостопие – не теряйте времени, обращайтесь к нам! Записаться на прием Вы можете двумя способами:

Помните, что такое явление, как плоскостопие, может серьёзно ухудшить качество жизни, если не будет обеспечено своевременное и грамотное лечение!