

При плоскостопии изменяется форма стопы и это приводит к нарушениям работы опорно-двигательного аппарата. Чаще всего плоскостопие — это врожденная деформация, но время от времени у человека может возникнуть плоскостопие по ряду причин. Помогут ли прокладки между пальцами убрать поперечное плоскостопие? Подробнее

Как появляется плоскостопие?

У ребенка формируется продольный и поперечный своды стопы. У некоторых своды опускаются и чаще всего причина кроется в слабости связочного аппарата. Также плоскостопие у малышей может сформироваться из-за неправильной обуви.

«Для маленького ребенка самая правильная обувь — мягкая, — предупредил в интервью Газете врач-травматолог Александр Кондратьев. — У взрослых обувь тоже влияет — к примеру, если женщина надевает высокий каблук, нагрузка неправильно распределяется и способствует поперечному плоскостопию. Обувь на каблуках носить можно, но очень недолго».

Также во взрослом возрасте плоскостопие может сформироваться в связи с избыточными нагрузками, а также малоподвижным образом жизни.

«В зоне риска в первую очередь находятся тучные и малоподвижные пациенты», — отметил эксперт. Стоп сигнал. Комплекс упражнений при плоскостопии Подробнее

Как узнать, есть ли у вас плоскостопие?

Определить плоскостопие можно только после рентгена стоп, но косвенные признаки видно и по обуви: если набойки на туфлях деформируются или каблук снашивается под определенным углом. Плюс признаком почти всегда является боль в ступнях при долгой ходьбе или серьезной нагрузке.

Как пояснил доктор, нагрузка со стопы может неправильно распределяться на другие суставы. А еще у людей с плоскостопием часто возникает варикоз. Да, варикоз появляется и у людей со здоровой стопой, но плоскостопие -это дополнительный фактор риска.

Облегчить болевые ощущения и уменьшить распространение деформации стопы можно с помощью физических упражнений. Например, полезно ходить босиком. Можно

использовать для этого неровную поверхность или ортопедический коврик. И еще важно выбирать удобную обувь, которая не сдавливает стопу.

Источник: <https://www.gazeta.ru/>