Плоскостопие — деформация стопы, при которой уменьшается высота ее свода. Так мы становимся более приземленными, но это бы полбеды. Эта деформация приводит к нарушению механики ходьбы, из-за чего возникают многие проблемы.

Миллионы людей по всей планете живут с плоскостопием, но многие из них даже не догадываются об этом. О симптомах, лечении и причинах возникновения плоскостопия, а также том, что с ним делать, aif.ru рассказал врач-остеопат, реабилитолог Владислав Воробьевский.

У наших далеких предков плоскостопия не было, поскольку ходили они босиком. Но как только они надели обувь, так всё и началось… Но помимо эволюционных причин у плоскостопия имеются и другие основания: влияет и генетика (примерно в 3% случаев плоскостопие возникает на фоне дисплазии соединительной ткани), и беременность, при которой за счёт гормона релаксина увеличивается эластичность связок стопы, и лишний вес. Стоп сигнал. Комплекс упражнений при плоскостопии Подробнее

«Специальным образом изогнутые продольный и поперечный своды стопы (как и изгибы позвоночника) служат цели амортизации. Они снижают гравитационную нагрузку на опорно-двигательный аппарат, и тем самым защищают весь организм от давления на него силы тяжести», — говорит Воробьевский.

Но если своды стопы уплощаются (возникает плоскостопие), то при ходьбе или стоя человек уже не может опираться целиком на стопы, а преимущественно опирается на боковые поверхности стопы. За счет этого у него смещается центр тяжести, и чтобы не упасть, человек бывает вынужден изгибать позвоночник. От этого он может зафиксироваться в неправильном положении, что приведет к многочисленным нарушениям в работе всего организма.

Ранее врачи-ортопеды выделяли три степени уплощения, но сейчас от этого отказались. На данный момент плоскостопие определяют по подвижности суставов стопы и уплощению ее свода: Соответственно, выделяют два вида плоскостопия:

Основными проявлениями плоскостопия являются:

«Лечение плоскостопия при помощи хирургического вмешательства проводят лишь при осложнённых случаях (вальгусной деформации, например). В остальных случаях медицинская помощь состоит в использовании индивидуальных формовочных ортопедических стелек, которые будут компенсировать особенности стопы. Носить

Все права защищены

их нужно будет постоянно, и на улице, и дома», — говорит эксперт.

Все права защищены