

Плоскостопие. Причины и профилактика

Выполнил: Бабинцев Тимофей

Студент 3 курса Ифкис

Что такое плоскостопие?

- ▶ Плоскостопие – изменение формы стопы, характеризующееся опущением её продольного и поперечного сводов.



Виды плоскостопии

- ▶ Различают первоначальное, поперечное и продольное плоскостопие, возможно сочетание обеих форм.
- ▶ При поперечном плоскостопии уплощается поперечный свод стопы, её передний отдел опирается на головки всех пяти плюсневых костей, длина стоп уменьшается за счет веерообразного расхождения плюсневых костей, отклонения I пальца наружу и молоткообразной деформации среднего пальца. При продольном плоскостопии уплощён продольный свод, и стопа соприкасается с полом почти всей площадью подошвы, длина стоп увеличивается.

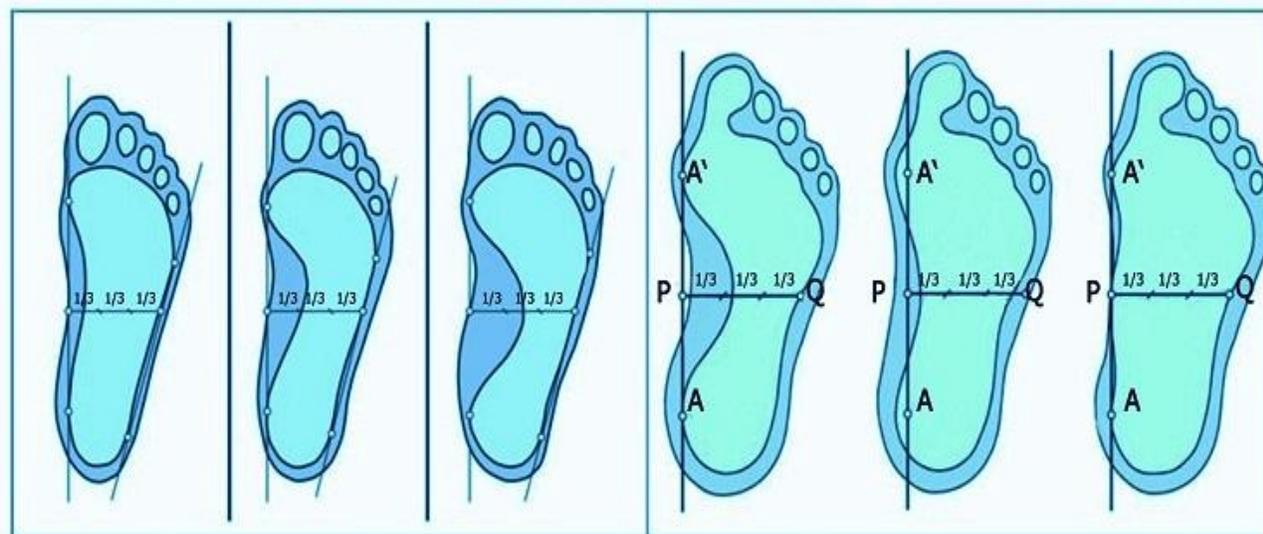
- ▶ Плоскостопие находится в прямой зависимости от массы тела: чем больше масса и, следовательно, нагрузка на стопы, тем более выражено продольное плоскостопие. Данная патология имеет место в основном у женщин. Продольное плоскостопие встречается чаще всего в возрасте 16–25 лет, поперечное — в 35–50 лет. По происхождению плоскостопия различают врожденную плоскую стопу, травматическую, паралитическую и статическую.
- ▶ Врождённое плоскостопие установить раньше 5–6-летнего возраста нелегко, так как у всех детей моложе этого возраста определяются все элементы плоской стопы. Однако приблизительно в 3% всех случаев плоскостопия плоская стопа бывает врожденной.
- ▶ Травматическое плоскостопие — следствие перелома лодыжек, пяточной кости, предплюсневых костей.
- ▶ Паралитическая плоская стопа — результат паралича подошвенных мышц стопы и мышц, начинающихся на голени (последствие полиомиелита).
- ▶ Рахитическое плоскостопие обусловлено нагрузкой тела на ослабленные кости стопы.

- ▶ Статическое плоскостопие (встречающееся наиболее часто 82,1 %) возникает вследствие слабости мышц голени и стопы, связочного аппарата и костей. Причины развития статического плоскостопия могут быть различны — увеличение массы тела, работа в стоячем положении, уменьшение силы мышц при физиологическом старении, отсутствие тренировки у лиц сидячих профессий и т. д. К внутренним причинам, способствующим развитию деформаций стоп, относится также наследственное предрасположение, к внешним причинам — перегрузка стоп, связанная с профессией (человек с нормальным строением стопы, 7–8 часов проводящий за прилавком или в ткацком цехе, может со временем приобрести это заболевание), ведением домашнего хозяйства, ношение нерациональной обуви (узкой, неудобной).
- ▶ При ходьбе на «шпильках» происходит перераспределение нагрузки: с пятки она перемещается на область поперечного свода, который её не выдерживает, деформируется, отчего и возникает поперечное плоскостопие.

Степени продольного плоскостопия

Дети

Взрослые



Факторы, влияющие на развитие плоскостопия:

- ▶ Наследственность (если у родных есть/было это заболевание, нужно быть особенно осторожным: ребенка следует регулярно показывать врачу-ортопеду)
- ▶ Ношение «неправильной» обуви (на плоской подошве совсем без каблука, слишком узкой или широкой)
- ▶ Чрезмерные нагрузки на ноги (например, при поднятии тяжестей или при повышенной массе тела)
- ▶ Чрезмерная гибкость суставов
- ▶ Паралич мышц стопы и голени
- ▶ Травмы стоп

Осложнения плоскостопии

- ▶ Боли в стопах, коленях, бедрах, спине.
- ▶ Неестественная походка и осанка.
- ▶ Легче согнуться, чем присесть на корточки; присев, тяжело удержать равновесие.
- ▶ «Тяжёлая» походка.
- ▶ Косолапие при ходьбе
- ▶ Деформированные стопы (плоская стопа, искривлённые, непропорциональной длины пальцы ног, «косточка» на большом пальце (hallux valgus), чрезмерно широкая стопа), деформация коленных суставов, непропорциональное развитие мышц ног и голени.
- ▶ Плоскостопие предрасполагает к развитию вросшего ногтя.

Диагностика

- ▶ Диагноз «плоскостопие» выставляется на основании рентгенографии стоп в 2 проекциях с нагрузкой (стоя). Предварительный диагноз «плоскостопие» может быть выставлен ортопедом на основании физикального осмотра или анализа изображений, полученных при помощи подоскопа. Определяются правильность расположения анатомических ориентиров стопы и голеностопного сустава, объем движений и углы отклонения стопы, реакция сводов и мышц на нагрузку, особенности походки, особенности износа обуви.

▶

- ▶ На рентгеновских снимках в боковой проекции для определения степени поперечного плоскостопия проводятся три прямые линии, соответствующие продольным осям I–II плюсневых костей и основной фаланге первого пальца. Ими формируются
- ▶ При I степени деформации угол между I–II плюсневыми костями составляет 10–12 градусов, а угол отклонения первого пальца — 15–20 градусов;
- ▶ при II степени эти углы соответственно увеличиваются до 15 и 30 градусов;
- ▶ при III степени — до 20 и 40 градусов, а при IV степени — превышают 20 и 40 градусов.

▶

Лечение

- ▶ Лечение плоскостопия включает в себя несколько основных направлений.
- ▶ Для снятия болевых ощущений используют лекарственные препараты и физиотерапию.
- ▶ Для восстановления естественной формы стопы применяют корригирующие стельки (супинаторы). Правильно подобранные супинаторы позволяют не только избавиться от боли, но еще и своей формой регулируют тонус мышц. Супинаторы бывают разных видов:

- ▶ вкладыши под переднюю часть стопы используются при уплощении продольного свода;
- ▶ задники — позволяют снизить нагрузку на пятки и болевые ощущения в них;
- ▶ межпальцевые вкладыши позволяют раздвинуть большой и второй палец на ногах, тем самым, препятствуя прогрессирующему отклонению большого пальца наружу;
- ▶ наилучший вариант — это стелька с супинатором под пяткой и пронатором под передний отдел. Такая стелька как бы «скручивает» стопу — при этом мышцы подвергаются меньшим растягивающим усилиям и, таким образом, находятся в лучших условиях для работы.



- ▶ Самые качественные супинаторы изготавливаются на заказ после обследования, снятия размеров стопы и установления уровня уплощения свода. Материалы, из которых изготавливаются супинаторы, претерпели свою эволюцию: от пробковых, наиболее древних, до синтетических (из европластика, супралена, силикона), а также из мягкого вспененного материала.
- ▶ При запущенной форме плоскостопия изготавливается специальная ортопедическая обувь в виде ботинок со шнуровкой, сплошной подошвой и боковой поддержкой стопы. Такую обувь изготавливают на заказ, по гипсовому слепку.
- ▶ Хирургическое лечение плоскостопия включает в себя операции, при которых удаляют части костей стопы для восстановления нормального свода стопы (т.н. ремоделирующие операции).
- ▶ Для лечения плоскостопия и его профилактики существуют также массаж и лечебная физкультура. Профилактику можно осуществлять и в домашних условиях. «Заработать» плоскостопие легче, если ходить в тесной неудобной обуви, носить высокие каблуки, много бегать, долго стоять. Надо чаще давать отдых ногам – регулярно делать гимнастику стоп, массаж, ванночки.

