



Сан бюллетень

ИСПРАВЛЯЕМ ПЛОСКОСТОПИЕ



Плоскостопие - патология очень распространённая. Специалисты различают продольное плоскостопие, когда стопа соприкасается с полом почти всей площадью подошвы, и поперечное, когда на отпечатке следа заметна распластанность мыска.

На что обратить внимание?

- Периодически ноющие боли в стопах и голених при ходьбе.
- Вечером стопы отекают, хотя утром всё нормально.
- Ходите, широко расставив ноги и слегка сгибая их в коленях.
- Обувь изнашивается с внутренней стороны подошвы.
- Приходится покупать обувь всё большей полноты.

Чтобы не было сомнений раз в год сходите к врачу-ортопеду самостоятельно. Особенно если вы входите в группу риска. Что имеется в виду?

- Слабый мышечно-связочный аппарат стопы. Эта особенность передается по наследству, а может развиться и в результате рахита.
- Ношение неправильной обуви. Задник должен быть жёстким, пока стопа формируется.
- Лишний вес.
- Косолапость.
- Переломы стопы, голеностопного сустава, лодыжки.
- Подростковый возраст.

Опытный специалист визуально определит плоскостопие уже в ранней стадии. Подтвердить диагноз позволит плантография (отпечаток стопы). Эта процедура сегодня проводится на современном оборудовании. Встаете на специальную платформу, к которой подключены датчики. Компьютер рассчитывает различные отклонения, и на экране монитора врач видит неблагополучные зоны. Детям после 9 лет врач может назначить рентген.



В поликлинике, дома, на пляже

Для лечения плоскостопия врач, скорее всего, порекомендует стельки-супинаторы, которые вкладываются в обувь. Это своего рода «тренажеры» для мышц, которые регулируют нагрузку при ходьбе. Они разгружают участки стопы, испытывающие наибольшее давление, заставляют работать слабые мышцы. Такие стельки изготавливают по заказу в специальных ортопедических салонах с учётом всех особенностей ног. В тяжёлых случаях врач может рекомендовать ношение ортопедической обуви.

Кроме того, полезно заниматься в кабинете лечебной физкультуры. Врач подбирает упражнения индивидуально для каждого юного пациента. Назначается и физиотерапия (например, электрофорез), массаж, чтобы улучшить обменные процессы, кровообращение в мышцах. Лечение проводят курсами по 10-15 процедур 2-3 раза в год.

Очень полезны тёплые ножные ванны для расслабления (температура воды 40 °С). Еще лучше одновременно делать при этом массаж. На дно таза положите горсть гальки, двигая стопами, перекачиваете камешки.

И не теряйте времени в летние каникулы! Рекомендуются больше ходить босиком по песку, скошенной траве, гальке. Хождение по мелким камешкам возле кромки моря - это не только прекрасный массаж стоп, но и закаливание. Время сеанса - 20-30 минут. После прогулки не торопитесь вытирать ноги - дайте им высохнуть самостоятельно.

А вот ходить босиком дома по синтетическому паласу, линолеуму, кафелю не стоит. Это вредно для мышц и связок.

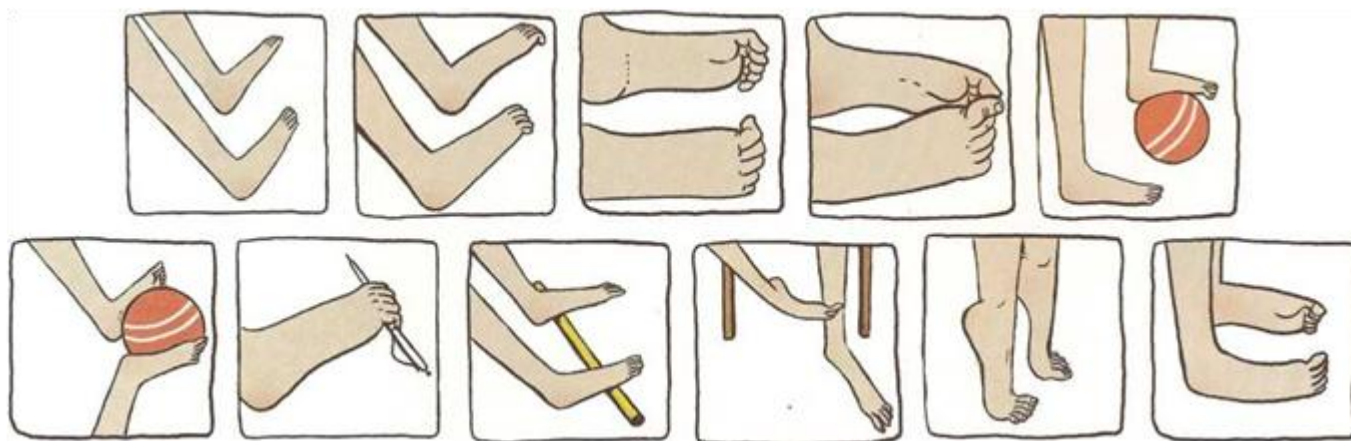
Нужно ли лечебное питание?

Укрепить кости поможет еда, содержащая кальций. Молоко, кефир, творог, сыр, йогурты должны быть в рационе ежедневно. Также необходим в достаточном количестве фосфор. Он содержится в кунжуте, кедровых, грецких орехах, миндале, яичном желтке, телячий печени



Зарядка для правильных стоп

И, конечно, нужна ежедневная домашняя гимнастика. Она должно войти в привычку, как чистка зубов. Много времени физкультура не займёт - достаточно 10-15 минут дважды в день. Перед зарядкой нужно размяться: походите на носках и на пятках - это подготовит мышцы. Предлагаю несколько полезных упражнений. Каждое повторяем примерно 5-6 раз.



Кеды и кроссовки отменяются! Первые позволяют стопе «лениться». А у вторых нет супинатора.

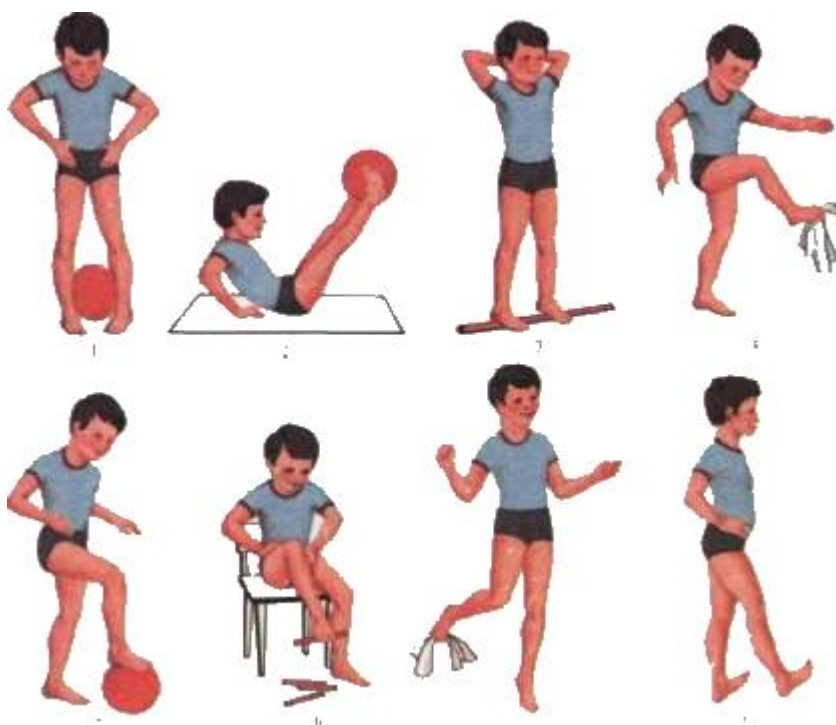


Осторожно, спорт!

Не рекомендуется футбол, баскетбол, волейбол, теннис, то есть те виды спорта, где нужно много бегать и прыгать. Противопоказаны также хоккей, коньки, катание на роликах. Полезно кататься на велосипеде, заниматься восточными единоборствами, которые восстанавливают функции стопы. А лучшая тренировка для ног - это плавание.

Исследования показали: сельские дети реже страдают плоскостопием, чем городские

Будьте здоровы!!



Медицинская сестра Лыкова М. Н.

