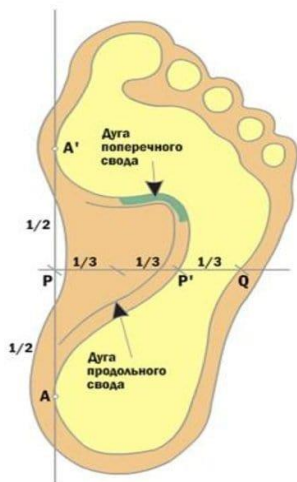
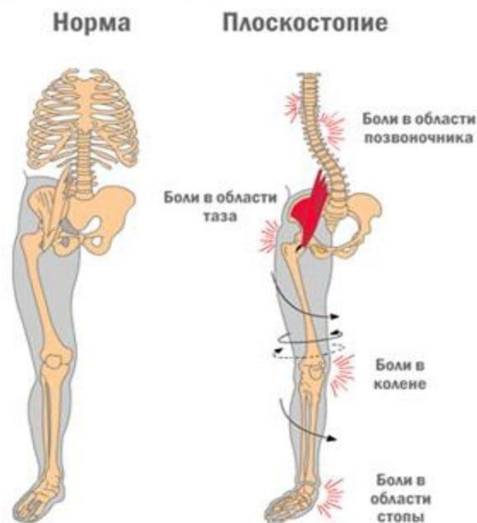


## Причины, виды и симптомы плоскостопия.



Плоскостопие - деформация формы стопы с понижением ее сводов.



Оба

свода стопы выполняют очень важную функцию - удержание равновесия и амортизация тряски возникающей при ходьбе. Но если мышцы и связки стоп перестают работать и становятся слабыми, то происходит нарушение нормальной формы стопы - она оседает и становится совершенно плоской, утрачивая свою главную функцию - рессорную.

Плоскостопие - заболевание, следствием которого является быстрое утомление при ходьбе, боли в стопах, коленях, бедрах и пояснице.

кости стопы. Кости стопы становятся более хрупкими и под воздействием нагрузок стопа деформируется и

Боли начинают проявляться тогда, когда у организма уже не хватает сил обеспечивать нормальное и безопасное передвижение. Именно из-за плоскостопия страдают голеностопный, коленный и тазобедренный суставы, а также развивается патологическая осанка. Что в конечном итоге, в результате нарушения опорной системы, может привести к артрозу и сколиозу. Также с плоскостопием связано развитие варикозного расширения вен.

Виды плоскостопия:

Также все виды плоскостопия можно разделить на врожденное и приобретенное. Но здесь тоже все очень просто.

Врожденное плоскостопие, которое лечат уже с первых дней появления малыша на свет, встречается очень редко и является следствием порока развития тканей плода. Поэтому в основном плоскостопие всегда является приобретенным.

Приобретенное плоскостопие встречается в совершенно любом возрасте и бывает нескольких видов:

- травматическое;
  - паралитическое;
  - рахитическое;
  - статическое.
- в конце дня появляется усталость и боль в ногах, чувство тяжести, ноги

### **Причины плоскостопия:**

- плохо подобранная обувь (узкая обувь с острыми носами, высокие каблуки и платформы);
- беременность и увеличение массы тела, как мышечной так и в следствии ожирения;
- наследственная предрасположенность: генетические отклонения в развитии связок, мышц и костей стопы и врожденная слабость мышечно-связочного аппарата;
- травмы: травмы стоп, перелом лодыжки и пяточной кости, ушибы и трещины хрящей, разрывы связок, повреждение мышц и связок укрепляющих свод стопы;
- заболевания: рахит и как следствие ослабленность и мягкость костей, которые очень легко деформируются, осложнения после полиомиелита - паралич мышц подошвы и голени;
- недостаточная физическая нагрузка, и как следствие слабость мышц и связок - "сидячая" работа;
- избыточная физическая нагрузка - "стоячая" работа, увлечение беговыми и прыжковыми видами спорта.

образуется плоскостопие.

Самой распространенной формой является - статическое плоскостопия (80% всех случаев), причинами которого могут быть:

- избыточный вес;
- наследственная предрасположенность к слабым мышцам и связкам стопы;
- избыточный вес;
- слабые связки и мышцы стопы и голени, как следствие малой физической активности и отсутствия физических тренировок, особенно у людей "сидячих" профессий;
- неудобная и узкая обувь;
- продолжительные нагрузки на ноги и стопы (высокий каблук, беременность, люди "стоячих" профессий).

Симптомы плоскостопия:

- вапа старая обувь стоптана и изношенна с внутренней стороны, особенно это хорошо видно, если у обуви есть каблук;
- ноги очень быстро утомляются при ходьбе и стоячей работе;
- после больших физических нагрузок начинают болеть стопы;

словно "налиты свинцом", отечность, возможны даже судороги;

- в области лодыжек появляется отечность;
- хождение на каблуках превращается в сплошное мучение;
- нога словно выросла в размере, как по ширине, так и по длине, поэтому приходится покупать обувь на размер больше, а в старую обувь вы уже не влезаете;
- на последней стадии заболевания помимо ног начинает болеть поясница, хождение в обуви становится мучением, а боли в ногах могут сочетаться с головными болями.

Многие перечисленные симптомы плоскостопия могут соответствовать варикозному расширению вен, поэтому при первых же появлениях болевых ощущений в области стопы и голени необходимо немедленно обратиться к ортопеду.

- исчезновение поперечного свода стопы, и как следствие деформация пальцев стопы;
- боли в переднем отделе стопы, омозоленность кожи;
- появление молоткообразных пальцев.