

Плоскостопие

Плоскостопие — изменение формы стопы, характеризующееся опущением её продольного и поперечного сводов.

Различают первоначальное, поперечное и продольное плоскостопие, возможно сочетание обеих форм. Поперечное плоскостопие в сочетании с другими деформациями составляет 55,23 %, продольное плоскостопие в сочетании с другими деформациями стоп — 29,3 %.





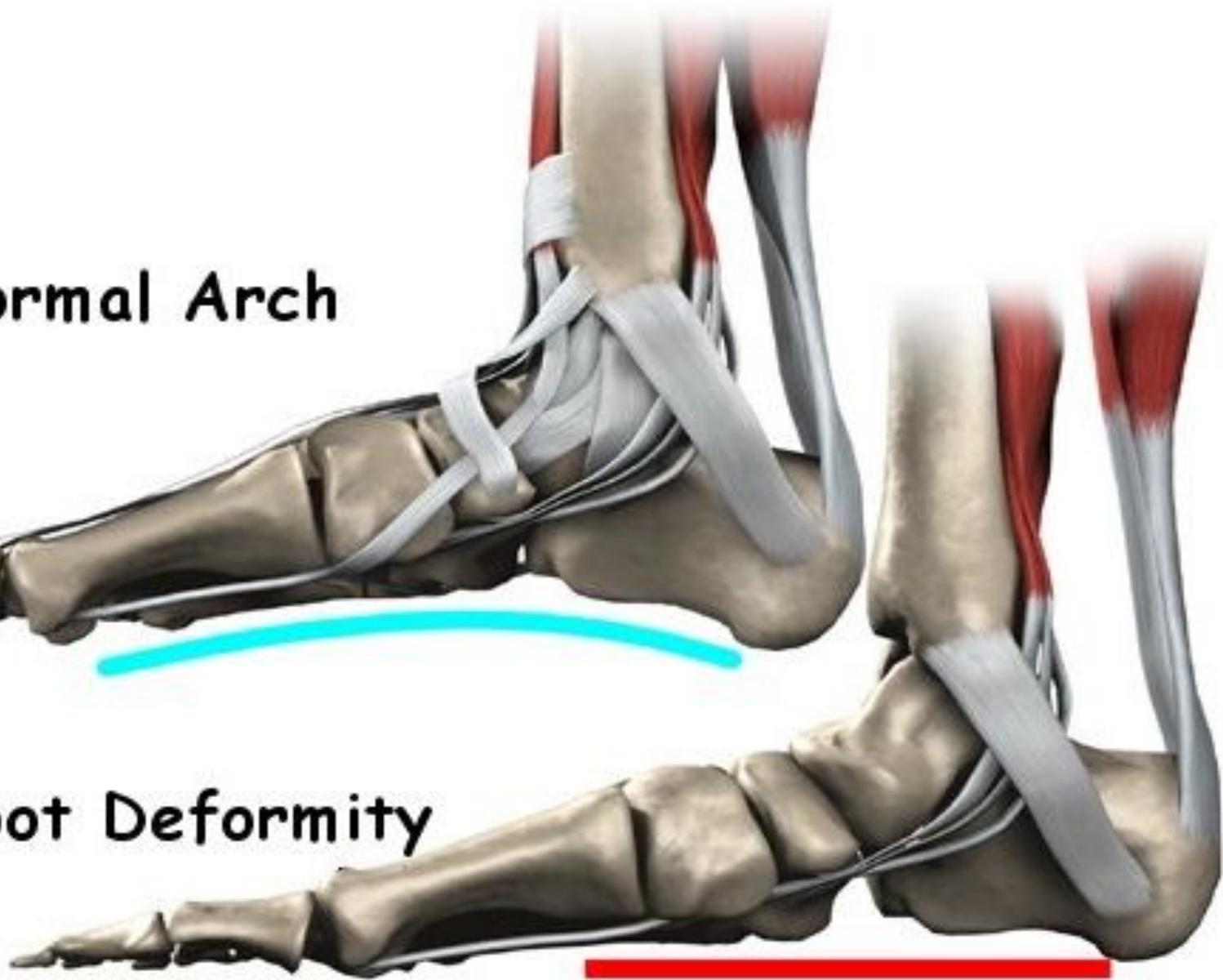
Симптомы

- Первыми симптомами плоскостопия являются: стоптанность и изношенность обуви с внутренней стороны,
- быстрая утомляемость ног при ходьбе, появление усталости и болей в ногах,
- чувство тяжести, отечность в области лодыжек и судороги в ногах к концу дня, появление затруднения при ходьбе на каблуках,
- увеличение размера обуви, особенно по ширине.
- Стопа имеет распластаный вид, редкие вначале боли в стопе со временем становятся постоянными.
- Однако иногда даже выраженная деформация стоп не сопровождается болями.

Normal Arch



Flatfoot Deformity



Степени плоскостопия



0



1



2



3

Диагностика плоскостопия



Нормальная стопа



Стопа с высоким сводом (полая стопа)



Гиперпронированная (валгусная) стопа



Уплощённая стопа

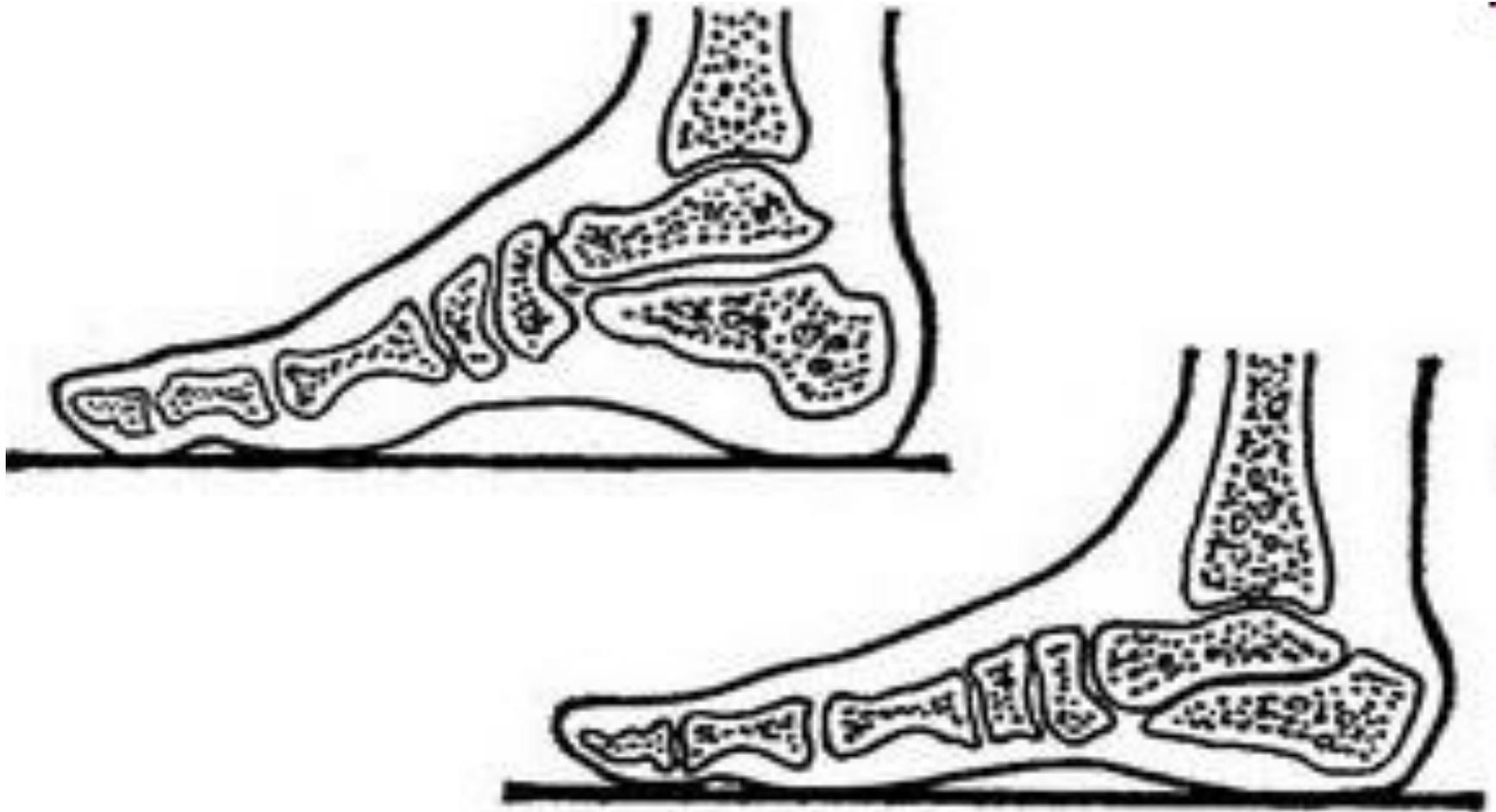


Плоско-валгусная стопа

Продольное плоскостопие

- Продольное плоскостопие наиболее частое, характеризуется уплощением продольного свода стопы.
- При продольном плоскостопии стопа всей своей поверхностью соприкасается с полом, в результате чего увеличивается длина стопы. Основной признак продольного плоскостопия - это сокращение расстояния между внутренним краем стопы и поверхностью пола. При продольном плоскостопии развивается косолапость, что приводит к изнашиванию обуви по всей длине подошвы и каблука с внутренней стороны.

Продольное плоскостопие



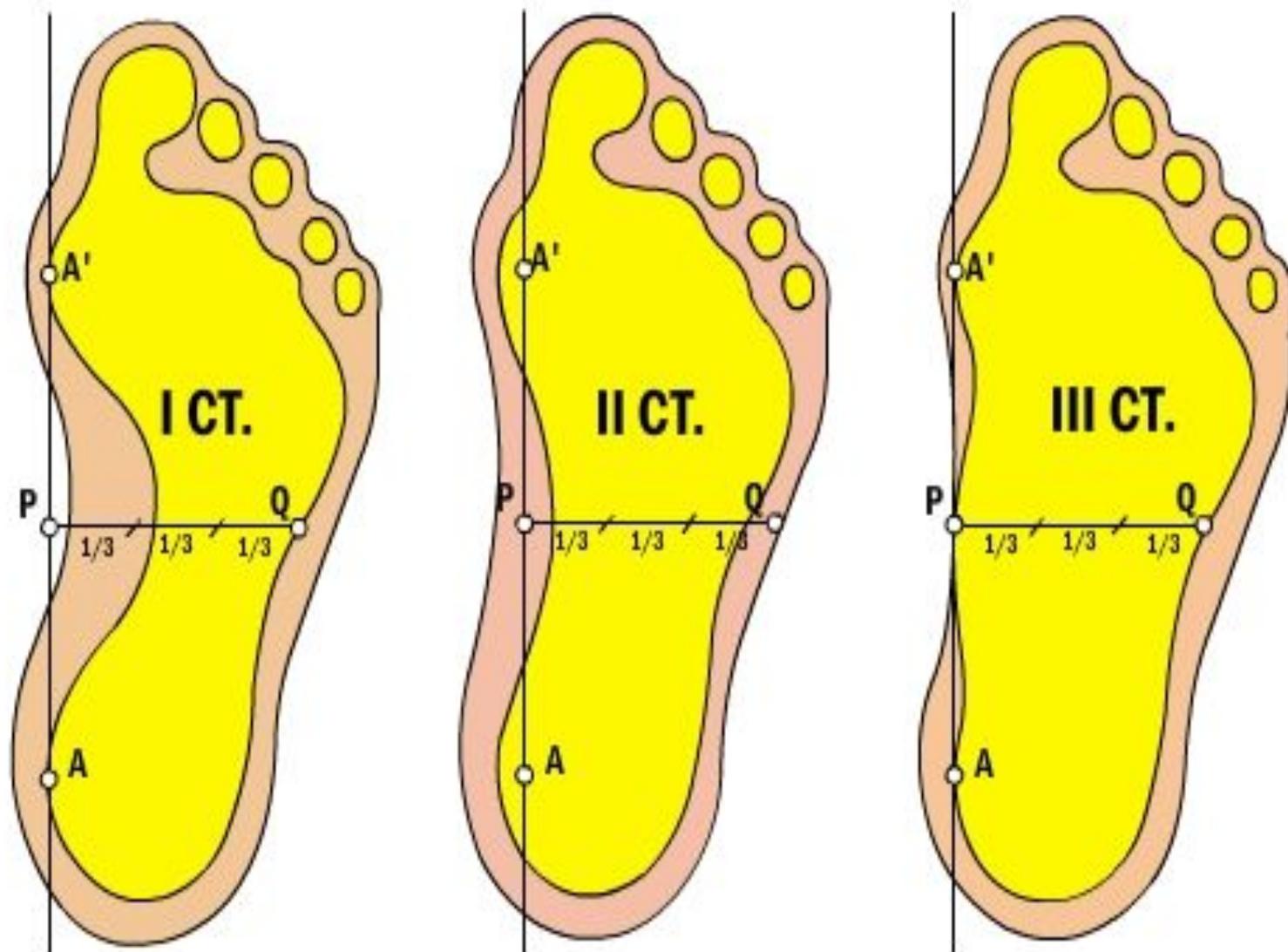
Поперечное плоскостопие

- При поперечном плоскостопии длина стопы уменьшается в результате расхождения костей стопы, отклонения большого пальца кнаружи и деформации среднего пальца, который приобретает молотообразную форму. У основания большого пальца появляется болезненное костное утолщение в виде шишки.

Степени поперечного плоскостопия

- Первая степень (слабовыраженное поперечное плоскостопие). Угол отклонения первого пальца стопы составляет менее 20 градусов. После длительной ходьбы или стояния появляется утомление. На стопе в области 2-4 пальцев появляются натоптыши (утолщение кожи), а также покраснение и незначительная болезненность в области первого пальца стопы.
- При 2 степени плоскостопия (умеренно выраженное поперечное плоскостопие) угол отклонения первого пальца стопы составляет 20-35 градусов. При нагрузке появляется боль и жжение в области стопы и в первом пальце, особенно в обуви. Появляется распластанность в области пальцев стопы. Натоптыши увеличиваются в размере.
- Третья степень плоскостопия (резко выраженное поперечное плоскостопие). Угол отклонения первого пальца стопы составляет более 35 градусов. При нагрузке отмечают сильные, постоянные боли в области стопы. Распластанность переднего отдела стопы резко выражена. На стопе в области пальцев формируются значительные натоптыши. Первый палец находится в положении вывиха, возможно развитие бурсита (воспаление околосуставной сумки), сильной деформации 2-4 пальцев стопы (молотообразной формы).

Степени продольного плоскостопия



Как определить у себя плоскостопие

- Самый простой и быстрый метод выяснить, есть ли у вас плоскостопие, состоит в следующем. Найдите жирный крем и обильно смажьте им всю поверхность стопы.
- Затем возьмите белый лист бумаги и станьте на него смазанной кремом стопой.
- Стоять нужно прямо, опираясь при этом на всю стопу, в противном случае метод окажется просто бесполезным.
- Далее возьмите этот лист бумаги и внимательно изучите образовавшийся отпечаток ступни.
- По линии внутреннего края стопы следует выемка, которая в норме занимает чуть больше половины стопы посередине.
- Если такой выемки не наблюдается, либо же если выемка очень узкая, это может говорить о наличии плоскостопия.

Другие методы

- Помимо данного экспресс-теста, существует ряд дополнительных признаков, которые могут говорить о наличии плоскостопия:
- ноги быстро устают после подвижной работы, которая требует постоянного движения, либо во время статичной работы, в ходе которой приходится стоять практически неподвижно в течение длительного времени;
- к вечеру появляются неприятные ощущения в ногах: усталость, отечность, боль и чувство тяжести;
- на старой обуви заметно, как каблуки стоптаны со внутренней стороны;
- нога словно увеличилась в размере: привычная обувь становится тесной, и приходится покупать новую, практически на размер больше;
- боли из стопы распространяются выше вплоть до колена, иногда сочетаются с болями в пояснице и голове;