

ЧТО ТАКОЕ ПЛОСКОСТОПИЕ. ПРИЧИНЫ ПЛОСКОСТОПИЯ

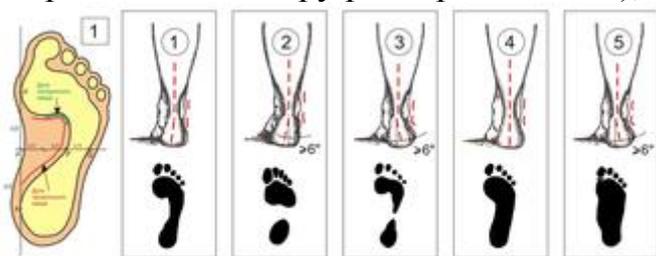
Плоскостопие — что это такое? Разговор об этом заболевании надо начинать с рассказа о том, что вообще представляет из себя стопа.

Итак, стопа — это опора нашего организма. Да-да, все 50-100 кг тела взрослого человека удерживаются двумя маленькими платформами по 20-40 см! И не просто удерживаются, но еще и ходят, бегают и прыгают. Для этого у стопы есть два свода: продольный и поперечный. Благодаря сводчатому строению стопа амортизирует каждое движение, и если эти самые своды уплощаются, то опорно-двигательный аппарат "изнашивается" быстрее.

Отсюда два вывода:

- плоскостопие никогда не пройдет "само по себе". Более того, без лечения оно будет только прогрессировать;
- при плоскостопии болят не только ноги — это еще и нарушение осанки, ранний остеохондроз и частые головные боли.

Причиной плоскостопияу детей служит недостаточное развитие мышц, которые держат стопу в правильном положении. Развитие происходит лет до 10-12. И если весь этот период ваш ребенок будет вести квартирный образ жизни (ходить от телевизора к компьютеру и обеденному столу, не заниматься физкультурой, ходить босиком только по ровному полу и на улице в кроссовках на пару размеров больше), то плоскостопие ему обеспечено.



1 – нормальная стопа. 2 – "поялая" стопа (продольный свод чрезмерно высок). 3 – валгусная стопа (продольный свод уплощён). 4 – уплощённая стопа (продольный и поперечный своды уплощены). 5 – плоско-валгусная стопа (продольный и поперечный своды отсутствуют).

Что еще относится к **причинам плоскостопия**:

- врожденное плоскостопие (встречается очень редко, чаще устраняется при помощи операции);
- длительные болезни, требующие лежачего положения (например, при переломах, когда ложат на вытяжение). Как результат – ослабленные мышцы;
- поднятие тяжестей (например, поднимать или носить на руках младшего ребенка);
- неправильная обувь;
- перегрев стопы.