Автор: admin
31.01.2013 12:31 -

Что такое плоскостопие, какой от него вред и как с ним бороться?

Здоровье стоп – это здоровье всего организма. Здоровые стопы – правильная походка и правильное распределение массы тела по поверхности земли. Правильная походка и правильное распределение массы тела по поверхности земли – здоровые суставы и мышцы. Здоровые суставы и мышцы – здоровые внутренние органы. Ещё в древности люди определили, что на стопе находится множество биологически активных точек, которые связаны со всеми внутренними органами.
Если стопы не в порядке, то человеку грозит не просто ломота в ступнях, но и много чего ещё невесёлого.

Что же всё-таки такое плоскостопие?
Плоскостопие – это физический недуг стопы, при котором стопа становится уплощённой, в особо запущенных случаях абсолютно плоской, т.е. подошва всеми своими точками касается поверхности.

Причины
Плоскостопие может быть врождённым, а может приобретаться в течение всей жизни, причины этого:
– профессиональная деятельность, когда человек вынужден по несколько часов кряду стоять;
– избыточная масса тела;
– деградация мышц;
– врождённая слабость мышц и связочного аппарата стопы;
– травмы стопы, в особенности переломы;
– рахит;
– паралич мышц нижних конечностей.

Что плохого в плоскостопии?
Плоскостопие – очень коварная болезнь. Если раньше вас ничего не беспокоило, то сегодня уже начинают гудеть ноги от прогулки, а завтра, если ничего не предпринять, начнётся дикая боль в стопах. И это ещё полбеды. Плоскостопие ускоряет износ опорно-двигательного аппарата.

Плоскостопие может вызвать много других, самых разнообразных болезней:

искривление позвоночника, боль в спине, радикулит, грыжа межпозвоночных дисков, артрит, артроз, остеохондроз, боль в икрах, быструю утомляемость, непривлекательный вид ног (это в особенности касается дам, потому как при плоскостопии придётся забыть про элегантную обувь, а ещё косточка большого пальца растёт и уже не только элегантную, но обычную обувь будет неудобно носить), наконец есть мнение, что все болезни от плоскостопия, потому что на ступнях находятся энергетические точки.

Боль в стопах доставляет множество неприятных моментов, она как больной зуб, но зуб можно вырвать и нет проблем, а вот плоскостопие нужно лечить – долго и серьёзно.

Как определить, есть ли плоскостопие?
Самый простой способ – просто взять листок бумаги и наступить на него голыми ступнями. Туловище прямо, ноги поставить и параллельно друг другу, так чтобы они слегка соприкасались. Для лучшей видимости результатов можно предварительно намазать чем-нибудь ступни, например детским кремом. Если след как на картинке – всё в порядке, если нет – пора начинать выполнять упражнения и неплохо бы обратиться к врачу, может, он пропишет стельки или массаж. Обратите внимание на большой палец, при плоскостопии он не образует прямой линии с пяткой, а как бы указывает наружу.

Лечить плоскостопие возможно, и делать это нужно как можно раньше, ещё до окостенения скелета (12-16 лет). Лучше плоскостопие предупредить.

Профилактика
Ежегодный осмотр у ортопеда.
Правильный подбор обуви. Никаких каблуков и платформ (если носите это, то старайтесь давать отдых ногам), подошва должна быть мягкая (не жёсткая или кондовая), материал, из которого сделана обувь – мягкий.
Специальные упражнения.
Исходное положение сидя:
– отрывать от пола пятки;
– отрывать от пола носки;
– захватывать и перекладывать мелкие предметы пальцами ног.

Эти же упражнения можно выполнять стоя.
Ходьба:
– на носках;

– на пятках;
– на наружных сводах ног.

Массаж. Лучше проводить массаж после упражнений.
Ношение стелек-супинаторов, которые снижают нагрузку с ног, формируют правильную геометрию стопы и снимают болевые ощущения. Стельки-супинаторы являются лечебным средством и назначаются врачом.
Давать отдых стопам при любой возможности, особенно если ваша работа связана с долгим стоянием на месте.
Ходить босиком по песку, земле, траве, камням и т. д.
Избавление от лишнего веса.

Ваше здоровье – в Ваших руках!

Автор - **Антон Лоскутов**
Источник