

Гульнара Брик

Семь проблем СТОП

Здоровый человек обычно не задумывается, какую нагрузку несут стопы его ног. Многие, особенно девушки, до поры до времени озадачены лишь красотой туфелек или сапожек и не обращают внимания на «небольшие неудобства» от узкого носка, тесной обуви, высокого каблука

«Стопа постепенно привыкает, адаптируется, боль притупляется. Но в какой-то момент суставы не выдерживают нагрузки, приспособляются и деформируются, увеличивая площадь опоры, отключая нервные окончания, сплетая пальцы ног, – рассказывает Алексей Семенович Канаев – заведующий отделением травматологии и ортопедии ГБУЗ «Госпиталь для ветеранов войн №2 ДЗМ», профессор, доктор медицинских наук. – Конечно, есть и другие провоцирующие заболевания стоп факторы – это и наследственная пред-



Доктор А.С. Канаев
за операционным столом

расположенность, и полученные травмы, варикозное расширение вен, излишняя подвижность суставов и растяжение связок. Также причинами могут являться перенесенные заболевания, которые оказывают влияние на нервную регуляцию мышц, заболевания опорно-двигательного аппарата: артрит, остеопороз, нарушения эндокринной системы. Причиной возникновения деформации стопы может стать лишний вес, он оказывает чрезмерное давление на суставы и кости, вследствие чего они меняют форму».

Однако «условия эксплуатации», если можно так выразиться, играют в этом оркестре роль первой скрипки. В любом случае игнорировать проблемы стоп, считать их исключительно косметическим дефектом в корне неправильно и недопустимо, так как в итоге они неизбежно приведут к заболеваниям позвоночника, коленных и тазобедренных суставов, внутренних органов, лишат человека возможности ходить со всеми вытекающими отсюда последствиями. Вот семь самых распространенных проблем наших стоп.

1. *Пяточная шпора, или Плантарный фасциит.* Разрастание костного нароста на пяточном бугре на рентгенограмме выглядит остроконечным шипом. Как правило, нарост вызван деградирующими изменениями организма в целом, у молодых и средневозрастных людей он может быть следствием физической перегрузки. Основное проявление – боль, возникающая при нагрузке как на всю стопу, так и на пяточную часть. При этом наиболее сильно боль дает о себе знать утром, в момент начала движения, когда кровоток еще не набрал обычной скорости. По мере расхажива-

ния боль может несколько уменьшиться, но при промедлении с лечением не утихает и становится нестерпимой.

Лечение. При системном применении дают положительный эффект ударно-волновая терапия, лечение лазером, магнитотерапия, электро- и фонофорез, инъекции стероидных препаратов. Хирургические методы могут включать иссечение наросших шипов на вершине пяточной кости, удаление фрагмента подошвенного сегмента с вросшим костным новообразованием, коррекцию пучка нервных волокон связочного аппарата.

2. *Неврома Мортона.* Главный симптом – сильная боль, локализующаяся в стопах между третьим и четвертым пальцами. Боль сильнее всего проявляется при динамических нагрузках. Может также произойти онемение третьего и четвертого пальцев. Чувствительность между фалангами в области третьего пальца становится намного выше. Еще один характерный признак – боль во время поперечного сжатия стопы между головками плюсневых костей. Особенно предрасположены к появлению заболевания пациенты, страдающие попереч-

ным плоскостопием. «Распластанная» стопа постоянно травмирует нервы, которые залегают в плюсневых каналах.

Лечение. Консервативные способы лечения могут иметь успех лишь на ранних этапах болезни. В этом случае назначается покой, физиотерапевтические процедуры, ортопедические стельки, блокады новокаином и проч. При хирургическом лечении проводится рассечение межкостных связок, вскрытие плюсневого канала, после чего неврома иссекается в рамках здоровых тканей.

3. *Деформация Тейлора* (косточка на мизинце), или «Стопа портного» (от англ. tailor – «портной»). Заболевание, характеризующееся отклонением пятой плюсневой кости наружу, а мизинца – внутрь, с образованием болезненной шишки у основания пятого пальца. Причины: ношение тесной обуви, неправильное положение поперечной головки, чрезмерное вращение сустава внутрь и др. Пациенты жалуются на неудобство во время ходьбы, боль в районе пятого плюснефалангового сустава.

Лечение. Исправить этот дефект можно при помощи хирургического вмешательства

или коррекции. В восстановительный период необходимо проходить курсы физиотерапии и коррекционной лечебной физкультуры.

4. *Натоптыши.* Плотные образования из сухой кожи на поверхности стопы, обычно под пальцами ног, принимающими на себя основной вес тела во время ходьбы. Натоптыши не возникают за один день, а формируются постепенно за счет постоянного травмирования кожного покрова, таким образом организм стремится защитить нижерасположенные ткани от травм, потертостей, давления. Как правило, эти образования не опасны, но иногда вызывают неудобства при ходьбе, жжение. По цвету они отличаются от нормальной кожи сероватым или желтоватым оттенком. В запущенных случаях уплотнения покрываются трещинами.

Лечение. Во-первых, необходимо устранить причину, избавиться от неудобной обуви. Иногда этого достаточно, чтобы дефекты кожи постепенно исчезли. Убрать натоптыши можно с помощью аппаратного педикюра. При этом кожу не срезают со стопы, а шлифуют, удаляют омертвевшие клетки,