

## «ОКОВЫ» ДЛЯ СТОП

*С возрастом у меня началась деформация стоп – выросли «косточки» на больших пальцах, развилось плоскостопие. Неудобство все это, конечно, доставляет, но мириться с ним можно, тем более что сегодня ортопедические салоны, аптеки, интернет-магазины предлагают разнообразные приспособления для коррекции таких «недостатков» – от накладок на деформированные суставы до специальных стелек. А некоторые продавцы даже обещают полное избавление от проблем при постоянном использовании их изделиями. Но возможно ли такое? Или это просто реклама, и на самом деле все эти «оковы» для стоп малоэффективны, если вообще не бесполезны? Хотелось бы узнать мнение специалиста по этому вопросу, который, думаю, волнует многих, причем не только пожилых людей.*

**Светлана Алексеевна,  
Ростовская обл., г. Таганрог.**

Действительно, поднятая тема очень актуальна. Сегодня, в эпоху доступности информации, в том числе и медицинского характера, нередко можно столкнуться с противоречивыми и даже не совсем достоверными сведениями в отношении любой продукции, что приводит к заблуждениям и разочарованию в ней. Это касается и ортопедических изделий для стоп, применяемых при плоскостопии и при вальгусном отклонении большого пальца («косточке»). Давайте же вместе разберемся в том, что они собой представляют, для чего применяются и каких результатов от них можно ожидать.

### МЯГКИЕ ПОДПОРКИ

Рассмотрим самые популярные корректоры стопы – приспособления для решения проблем, возникающих при вальгусной деформации большого пальца («косточке»).

### Силиконовый межпальцевый разделитель

– прямоугольное изделие небольшой толщины (может быть с небольшим расширением на сторонах, обращенных к подошве и вверх), предназначенное для разделения большого и второго пальцев стопы и уменьшения отклонения большого в сторону остальных. Делает более комфортным ношение обычной (не ортопедической) обуви при наличии на ноге/ногах «косточки». Его функция заключается в механическом воздействии на ось большого пальца, вследствие чего уменьшается деформация в области его основания и уменьшается давление обуви на выпирающую болезненную зону. Саму деформацию разделитель не исправляет и не лечит, ее дальнейшее развитие не останавливает. Он лишь уменьшает ее, пока его носят, а после снятия она возвращается. Более того, при стойкой выраженной деформации (ког-

да большой палец уже «заходит» на второй или даже деформированы сразу 2-3 пальца), а также при сниженной подвижности первого плюсне-фалангового сустава приспособление просто неэффективно, поскольку сделано из мягкого материала.

**Силиконовая защита (накладка) от натоптышей** – пластинка, чаще каплевидной формы, которая крепится на подошвенную часть стопы у основания пальцев. Способствует уменьшению давления обуви на область натоптышей, тем самым снижая болевой синдром. От появления самих натоптышей накладка не защищает, так как не поднимает свод стопы в анатомически правильное положение (натоптыши возникают в результате опущения головок плюсневых костей из-за плоскостопия).

**Отводящий бандаж для большого пальца (ночной и дневной)** – механическое приспособление, которое надевается на среднюю часть стопы и большой палец, подтягивая его с помощью лямок в правильное положение. Часто в рекламе преподносится как способ «безоперационного лечения «косточки» на стопе». Это большое заблуждение! Данное изделие также является лишь механической «подпоркой», при снятии которой вальгусная деформация пальца возвращается. Неэффективен в случаях ригидности стопы в суставах большого пальца, особенно в плюсне-фаланговом месте («косточке»), но может

быть полезен в комплексном лечении у людей с мобильным (подвижным) первым суставом – во время обучения ЛФК.

**Силиконовая накладка на «косточку»** – тонкая овальная пластина, предназначенная для защиты области «косточки» от давления обувью и снятия болевого синдрома. При небольшой деформации защитную функцию выполняет, но при выраженной может приводить к уменьшению внутриобувного пространства и тем самым способствовать усилению боли. В комплексе с правильной обувью, лечебной физкультурой, а в некоторых случаях и лекарственной терапией помогает быстрее справиться с воспалением.

### ПОДДЕРЖИВАЮТ, НО НЕ ЛЕЧАТ

Для решения проблем, связанных с плоскостопием, предназначены специальные ортопедические стельки, ассортимент которых в настоящий момент очень разнообразен и каждой модели производители приписываются лучшие свойства.

При патологии стоп важно, чтобы у стелек были выкладки обоих сводов – продольного (выпуклость у внутреннего края изделия на уровне середины стопы) и поперечного (метатарзальный валик – выпуклость, чаще каплевидной формы, в средней части ближе к пальцам). Такие изделия при плоскостопии необходимо носить постоянно. В идеале же они должны быть индивидуальными, сделанными точно под конкретную деформацию опытным специалистом. Выбор модели стельки – каркасная, бескаркасная,

функциональная – тоже должен проводиться при участии врача опытным путем.

Можно использовать готовые стельки из ортопедических магазинов. Они изготавливаются по меркам среднестатистической стопы, поэтому могут подойти тем, у кого деформация выражена не сильно.

Важный момент при выборе стельки: ноге в ней должно быть комфортно! Допустим период адаптации (время привыкания к стельке) в течение недели. Если в этот период появляются натертости, усиливается болевой синдром – стелька не подходит, нужно подбирать другую.

Ортопедические стельки разгружают, поддерживают и улучшают функцию стоп, но полностью устранить проблему они не могут. Исключения – растущий детский/подростковый организм и минимальная деформация.

Не нужно также забывать, что стельки – один из методов комплексного лечения проблемы. Только в комплексе с лечебной физкультурой они могут значительно улучшить функцию стоп, уменьшить деформацию, а при незначительной патологии и у растущего организма полностью ее исправить.

**НОСИТЬ ИЛИ НЕ НОСИТЬ?**

Ортопедическая обувь играет важную роль в решении проблем стоп, но, как и стельки, не лечит, а лишь подстраивается под имеющуюся деформацию для более комфортного ношения. Идеальный вариант – индивидуально изготовленная пара, которая будет полностью учитывать все

имеющиеся проблемы со стопой. Целесообразность применения ортопедической обуви определяет врач. И так как она, хоть и специальная, но все-таки лишь элемент одежды, основное лечение проблемы (лекарства, процедуры, ЛФК) должно продолжаться.

Если проблемы стоп невыраженные, ношение обычной обуви по размеру (!) со стельками и другими вышеописанными приспособлениями не вызывает дискомфорт, можно вполне обходиться без ортопедической обуви. Смысл в ее постоянном ношении есть при стойкой деформации, когда в обычной обуви человек испытывает трудности при ходьбе, явную усталость и боль.

Из всего сказанного самой собой напрашивается вывод: панацеи, полностью избавляющей от приобретенных проблем стоп, не существует. Однако, если разумно использовать то, что предлагают для их решения аптеки и ортопедические салоны, можно заметно облегчить себе жизнь. Главное – помнить, что, прежде чем самостоятельно подбирать ортопедические изделия, стоит посоветоваться с врачом – он подскажет целесообразность применения тех или иных вспомогательных средств.

Хорошо помогают при возрастных (и не только) деформациях стоп специальные комплексы упражнений при плоскостопии и вальгусной деформации большого пальца («косточки»). О них я подробно расскажу в следующей статье.

**Валерия КРОШКИНА,**  
врач-травматолог-ортопед,  
реабилитолог.

С давних лет помню слова из песни: «Мечтать! Надо мечтать детям орлиного племени!». И поговорку: «Человек без мечты, что птица без крыльев», она тоже подталкивала к мечтам.

О малом и незначительном не мечтают, оно повседневно, обыденно, доступно. Каждый думает, где можно проявить силу духа, о ситуациях, которые приблизят к исполнению желаний, красивым, нежным, добрым поступкам, помощи тем, кто в ней нуждается. Трудно представить, каким неизменным оставался бы мир, не будь крылатой мечты.

Мечты – это высшие проявления мысли. Как было бы здорово, если бы каждый ежедневно посылал родным, близким или просто в пространство добрые мысли: пусть все будет хорошо! Получается, от мыслей и поступков каждого зависит наша жизнь в целом.

**Адрес: Ивановой Фаине Андреевне, 630084 г. Новосибирск, ул. Авиастроителей, д. 1/3, кв. 20.**



Считаю, что образ жизни, нацеленный исключительно на материальное благополучие, не гарантирует счастья. Скорее, наоборот, делает человека несчастным. Запомнила фразу, вычитанную в одной из книг: «Люди, думающие лишь о деньгах, подвержены беспокойству и депрессии больше, чем те, для кого главное – человеческие взаимоотношения».

Поэтому давайте будем учиться любить своих родных с их индивидуальными особенностями, помогать им развивать свои таланты, любоваться окружающим миром и получать от этого радость!

**Адрес: Козловой Ольге Васильевне, 394075 г. Воронеж, ул. Серафима Саровского, д. 112.**



Зачастую слышу, как за всякие проступки детей и молодых людей винят прежде всего школу и общество. Сама, будучи учителем, не согласна с этим. Ответственность в первую очередь лежит на родителях. Недаром в народе говорят, что воспитывать детей нужно начинать тогда, когда они лежат поперек лавки, а не вдовль. В школе у учителей перевоспитывать их нет времени. Наша задача – обучить их всему, что требует учебная программа. Читая рассказы из вестника, я радуюсь, что есть еще молодые люди, которые в больницах, на дому оказывают помощь больным пожилым людям. Честь и хвала их родителям за то, что они воспитали их поистине настоящими людьми!

**Адрес: Стрельниковой Любови Васильевне, 461239 Оренбургская обл., Новосергиевский р-н, с. Верхняя Платовка.**



Есть пословица: «В здоровом теле – здоровый дух». Я бы ее переименовала: «Здоровый дух – здоровое тело». Человек может быть слаб физически, но его жизнестойкость, оптимизм восхищают не меньше (а может, и больше), чем физическая сила. Стойкость духа, огромная вера в выздоровление, в добро, в справедливость, вера в Бога помогают человеку справиться и морально, и физически с различными невзгодами.

**Адрес: Халидовой Лидии Андреевне, 413618 Саратовская обл., Озинский р-н, пос. Первоцелинный.**