

**На приёме у участкового врача пожаловалась на головные боли. «Поменяйте обувь – и всё пройдёт», – услышала в ответ. По дороге домой подумала: какая связь? Однако стоило снять босоножки на плоском ходу и надеть другие, с небольшим каблуком – и проблема исчезла.**

Боли в ногах, пояснице, голове, шейном отделе, тазобедренном суставе, позвоночнике, натоптыши, мозоли. Обратите внимание на то, в чём вы ходите – возможно, вы носите не то.

## **Болезнь богатых**

**– Расскажите немного о себе.**

**Лилия:** – Я физический реабилитолог. Несколько лет мы с супругом занимаемся проблемами деформации стоп, связанными с ними изменениями скелета, пытаемся исправить их средствами физической культуры, подбором обуви, стелек. Наши пациенты – те, кто работает на ногах: военные, спортсмены, танцоры, токари, рабочие на конвейере, парикмахеры, официанты. У всех профессиональные болезни ног.

**– Почему нельзя использовать обувь на плоской подошве?**

**Лилия:** – Я бы не говорила так категорично, потому что вред от неё пока не доказан. Наши предки ходили в лаптях и вроде бы не жаловались. Богатая знать, которая в угоду моде носила обувь на каблуках, имела из-за этого неприятности со стопами. Даже у античных скульптур можно увидеть заметное отклонение большого пальца ноги.

**Выбор обуви** всегда индивидуален: кому-то обязателен каблук, другому он будет категорически противопоказан. Небольшой, до четырёх сантиметров каблук нужен, если есть проблемы с передним отделом стопы при одновременном укорочении ахиллова сухожилия. Например, растёт косточка под большим пальцем. Очень часто у женщин это связано с поперечным плоскостопием, которое могло возникнуть после занятий танцами, балетом, спортом в детском возрасте или вследствие ношения каблука высотой более четырёх сантиметров.

Прыжки, упражнения на носочках дают большую нагрузку на стопы, приводящую к распластыванию переднего отдела стоп, особенно в период формирования поперечного свода в детстве. Вдобавок именно из-за избыточных нагрузок на носочную часть стопы укорачивается ахиллово сухожилие и увеличивается высота её продольного свода. Во взрослом возрасте это аукнется. Вот тогда без небольшого каблочки никак. Самая оптимальная высота – до четырёх сантиметров. Всё, что выше, может привести к ещё большему развитию проблем переднего отдела стопы. Каблочки необходим и тем, у кого боли в области пятки (так называемая пяточная шпора). Если нет проблем, можно и нужно ходить на плоской подошве.

У меня, например, она практически сплошная. Хотя в молодости любила высокие каблуки и заработала поперечное плоскостопие. Правда, я ношу стельки.

**Вячеслав:** – А вам (*специалист обращается ко мне – прим. авт.*) необходим небольшой каблук. Вероятнее всего, в детстве вы увлекались танцами или спортом и, как многие женщины, предпочитали каблуки. Избыточная нагрузка на передний отдел стопы вызвала поперечное плоскостопие, как следствие – боли, под пальцами образуются натоптыши, так как этот отдел стопы не разгружается.

– Угадали. Но что делать со спортом и танцами? Отказываться?

**Вячеслав:** – Деформации стоп можно избежать, если правильно заниматься. Немногие знают, что после каждой тренировки необходимы упражнения, массаж, чтобы разгрузить стопу, снять избыточную нагрузку, заставить работать другие мышцы. К нам приходят дети-спортсмены, танцоры с огромной деформацией стоп. Ребёнку всего 11 лет, а нога у него, как у взрослого.

Мы всех призываем бегать босиком по земле, траве, камушкам. Особенно полезно детям для развития стоп. Раньше, когда не было ровных поверхностей, предки ходили босиком или в лаптях, их мышцы стоп постоянно тренировались. Мы же передвигаемся по асфальту, плитке, линолеуму – мышцы не работают.



по: [pixabay.com](https://pixabay.com)

ренная нагрузка и удобная обувь.  
беречь суставы

## Вверх по позвоночнику

– Какие признаки предупреждают о проблеме?

**Лилия:** – Заваливающаяся внутрь пятка или стаптывающийся внутрь каблук могут привести к нарушениям в коленных суставах, тазобедренных, пояснично-крестцовых отделах. Если проблему не решать, она пойдёт дальше, вверх по позвоночнику – до шейного отдела. И тогда головных болей не избежать. Даже неправильный прикус может быть связан со стопами. Грамотные ортодонты перед тем как ставить ребёнку брекеты

отправляют пациента к ортопедам. Здесь как на строительстве дома: неправильно залил фундамент – крышу обязательно перекоsobочит. Все мышцы скелета взаимосвязаны. Если с одной или двумя что-то не так, начинают помогать близкие к ним. И перетруждаются.

О неправильно распределённой нагрузке на стопу говорят натоптыши, которые нещадно срезаются. Надо идти к ортопеду, но многие, не понимая причин, отправляются в салон красоты на педикюр. На пятке появился воспалённый бугорок? Вероятно, нарушено ахиллово сухожилие. Тут можно помочь себе самому – подобрать обувь с небольшим каблучком и заниматься специальными упражнениями.

Скрещивающиеся пальцы, межпальцевые мозоли, врастающий ноготь тоже сигнализируют о неправильно подобранной обуви и проблемах в переднем отделе стопы. Выход – индивидуальные стельки, которые улучшат работу стопы. Универсальных нет, придётся заказывать. Заводские стельки, конечно, есть, но их очень тяжело подобрать под индивидуальные особенности каждой стопы. Всего существует более 100 видов стелек.

Парикмахеры, подолгу стоящие на одном месте, часто жалуются на боли в пояснице. Мало кто понимает, что так кричат о беде нездоровые стопы в неподходящей обуви.

# В офис и на дачу

## — Как выбрать обувь?

**Вячеслав:** – Для первого шага малышу надо брать обувь с умеренно мягкой подошвой. Прописывать своему ребёнку ортопедическую обувь неправильно. Помните, раньше все дети бегали в сандалиях? Кожаных, с жёстким задником, твёрдой подошвой и широким носком. Сегодня выясняется, что это – самая идеальная обувь для растущей ноги, для лета. Они были не очень красивые, стоили копейки, но самые физиологичные и правильные.

Общие правила выбора говорят, что подошва должна гнуться в области переднего отдела стопы, там, где у нас пальцы. В пяточной и срединной части подошва должна быть жёсткой. Обувь брать по ноге, она должна сидеть плотно, не болтаться. Узкий носок – плохо, отказывайтесь сразу. На летней обуви желателен хлястик, чтобы стопа не сползала с подошвы. Задник – умеренно высокий, должен фиксировать обувь.



Для повседневной носки допускается небольшой каблук – 2–3 см. Если решили спуститься с высоких каблуков, чувствуете, что стало некомфортно, знайте – резко переходить на маленький каблук нельзя. Так можно спровоцировать развитие бурсита на пятке. Высоту меняют постепенно. Если не ощущаете дискомфорт, можно носить то, что удобно. В противном случае придётся подбирать обувь, заранее посоветовавшись с ортопедом.

Спортивная обувь должна заметно отличаться от повседневной, но у нас всё перемешалось – в кедах в школу, в кроссовках – в офис и на дачу. Кеды рассчитаны для бега в лесу, по земле. Хождение в них по асфальту, в школе, детском саду в течение продолжительного времени может привести к деформации стопы. При выборе кроссовок надо учитывать, что стопа должна испытывать добавочную амортизацию, что создаёт комфорт для коленных и тазобедренных суставов.

## Сланцы, кроксы, угги, шлёпки

— **Что нельзя носить?**

**Лилия:** – Отвратительными я считаю сланцы, кроксы, угги и шлёпки. Они не фиксируют стопу, а это очень важно. Пятку там ничего не держит, из-за чего нога находится в постоянном напряжении.

Человек идёт в сланцах или шлёпках, стараясь их поддержать пальцами, чтобы не спадали, что приводит к деформациям – например, образованию молоткообразных пальцев. В такой обуви часто приходится ходить на внутренней поверхности стопы, коленями внутрь. Кроме того, с мягкой подошвой в отсроченном периоде жди беды с ногами, спиной, поясницей, позвоночником. Подобная обувь – убийца стоп и позвоночника.

Некоторые пациенты рассказывают, что поменяли обувь, купили модель помягче – и стало легче ходить. Это заблуждение, потому что проблема никуда не делась, она будет накапливаться, если ею не заниматься.

**Анна Золотарёва**



Фото: pixabay.com

Когда натёр и натоптал. Как избежать мозолей на ногах