

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!