

«Косточки на пальцах ног», «шишки» - практически каждый из нас слышал о таком распространенном заболевании стопы! Им страдает до четверти всего взрослого населения. А Вы сами или Ваши близкие сталкивались с такой проблемой? В этом выпуске ПОЛЕЗНЫХ СОВЕТОВ врач ортопед-травматолог подробно расскажет о причинах возникновения Hallux Valgus (медицинское название «шишки»), а мы поделимся полезными советами по предупреждению и лечению этого коварного заболевания! Итак, объявляем:

## «КОСТОЧКАМ» БОЙ!

Какая женщина не ценит красивую обувь? Но это становится недостижимой мечтой, если у основания большого пальца появилась «косточка». У нее есть симптомы – предвестники: к вечеру ощущается усталость в ногах, ступни начинают отекать, появляются натоптыши на подушечке стопы, борьба с которыми не приносит успеха. Заметили такое – не откладывайте визит к ортопеду, формирующееся поперечное плоскостопие с годами скажется не только на здоровье стопы, но и суставов, и позвоночника.

Что делать? «Народные» средства: компрессы из сырого картофеля, ванночки с солью, йодная сетка на ночь в лучшем случае помогают лишь на время снять болевые ощущения, но главной проблемы не решают.



При начальных признаках деформации стопы нужно использовать **межпальцевые перегородки**, а в вечернее и

ночное

время –

пластиковый **корректор ValguLoc**. Эти изделия предупреждают дальнейшее отклонение большого пальца и выравнивают профиль стопы.



А вот повысить эффективность их применения, восстановить правильное распределение Вашего веса на стопу и этим существенно облегчить ходьбу помогает ношение **ортопедических стелек**. Они



различаются в зависимости от высоты каблука и степени выраженности изменений стопы. Их выбор облегчит предварительное сканирование стоп в ортопедическом салоне. Серийные или индивидуальные - выбор будет за вами!



Стельки легко помещаются в Вашей обычной обуви и придают ей ортопедические свойства.

Не забывайте, что при развивающемся плоскостопии поддерживать стопу в правильном положении необходимо и дома. А это значит, что стельку необходимо перекладывать в домашнюю обувь или носить специальную **ортопедическую обувь** со всеми необходимыми выкладками. По мимо того, что такая обувь снижает усталость ног к концу рабочего дня, сам факт регулярного её ношения при начальных признаках



«косточки» позволяет через некоторое время с радостью заметить, что угол наклона I пальца уменьшился!

Хожение босиком возможно только по **массажным коврикам**, морским камешкам, неровной поверхности земли.

Положите массажный коврик в ванной комнате и во время утренних процедур или душа потопчитесь на нем не более 15 минут.



Регулярный массаж стоп поможет повысить тонус мышц и создать хороший настрой на весь рабочий день. Ведь ни для кого не секрет, что на стопе располагается масса биологически активных точек, массаж которых влияет на работу наших внутренних органов! Любите себя и радуйте свои стопы массажем!



## ДОКТОР РАЗЪЯСНЯЕТ...



Не секрет, что у многих женщин (реже у мужчин) существует серьезная ортопедическая проблема, связанная с изменением формы переднего отдела стопы. Первое, на что вы точно обращаете внимание, так это на появление боли в стопе и быструю её утомляемость. Мало того, со

временем стопа расплалась, да вы к этому уже привыкли... Вокруг первого пальца появилось болезненное утолщение, а сам палец пытается напозлти на соседний. Тот же, в свою очередь, зачастую скрючивается, на нем появляются потертости, палец начинает мешать. Из-за болезненной «шишки» на первом пальце вы начинаете испытывать трудности в выборе обуви. **Приобретенное плоскостопие и отклонение первого пальца стопы** – причина ваших болей и неудобств! Проблема развивалась на ваших глазах! Вы были молоды и видели нарушения, которые посчитали несущественными. Ваш вес был такой, что мужчины с лёгкостью носили Вас на руках. Вы предпочитали обувь на высоком каблуке с узким и тесным передним отделом. Вы выбрали профессию, связанную со стоянием на ногах или длительной ходьбой. Вы не обращали внимания на стопы вашей мамы и вашей бабушки.

Почему страдаете именно Вы? К сожалению, у Вас есть предрасположенность к этому. Но заболевание развивается тогда, когда нагрузки становятся для Вас чрезмерными. У каждого свои запасы прочности. Ваша стопа постепенно устаёт, пытаясь приспособиться и уменьшить ваши страдания. Поэтому она становится широкой и плоской, увеличивая площадь опоры, чтобы Вам было немного легче. Вы немного герой, так как справлялись с таким большим количеством неприятностей. Но зачем делать так сейчас?

Сегодня существует выбор эффективных, действенных способов консервативного и оперативного лечения этого заболевания на любых стадиях его развития. При обращении к врачу Вы получаете ясную картину заболевания: боли от перегрузок, плоскостопие, Hallux Valgus (отклонение I пальца стопы кнутри), молоткообразные (скрюченные) пальцы, невромы стопы, возможны и другие причины. Вы получаете план лечения:

- лечебная гимнастика для стоп,
- рекомендации по подбору обуви,
- использованию ортопедических стелек,
- целесообразность операции. Последняя может быть сделана



одновременно на двух ногах, без значительной потери в свободе передвижения с помощью специальной послеоперационной обуви.

Результат любого лечения зависит прежде всего от того, насколько у Вас хватит сил и терпения выполнять в полном объеме полученные от врача рекомендации. Операция быстрее

возвращает былую правильную форму стопе, но и после этого ей требуется ваше пристальное внимание. Через 1,5–3 месяца после операции специалисты ортопедического салона подберут для Вас ортопедические стельки (супинаторы), которые необходимо носить постоянно. Не рекомендуется ходьба на каблуках более 3 см, хотя и возможна на короткий промежуток времени вместе со стелькой для высокого каблука. Полная нагрузка на ноги (бег, поднятие тяжести) разрешается не ранее полугодя после операции. Соблюдение этих правил позволит Вам действительно надолго сохранить полученный после операции результат.

Травматолог-ортопед, специалист по стопе  
Лазаренко И. В. (г. Владивосток)

## УПРАЖНЕНИЯ для НЕЛЕНИВЫХ

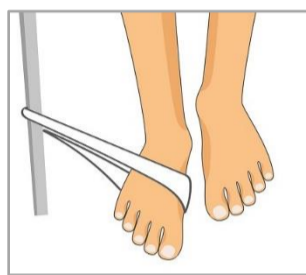
Терпенье и труд – все перетрут! Эту поговорку мы знаем с детства. Она вполне актуальна и в отношении наших стоп, когда они начинают внешне изменяться. Если хотя бы в этот момент уделить им часть своего времени и настойчивости, то нас ждут удивительные результаты! А если вы воспользуетесь нашими советами и начнете делать такую гимнастику 3 раза в неделю, чтобы предупредить возможную деформацию стопы, то на длительное время сохраните привлекательность своих стоп!

Итак, начнем. Исходное положение: сидя на стуле. Одна нога - на полу. Вторая – навесу.

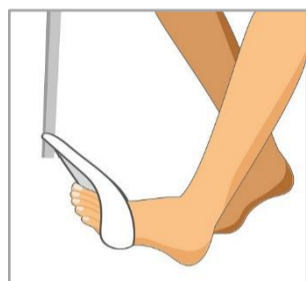
- **Вращение стопой по часовой стрелке** медленно, плавно, с широкой амплитудой движения по 10 раз каждой ногой. Затем столько же раз - **против часовой стрелки**.



- **Вращение голенью во внутрь.** Растяжимую ленту закрепляем вокруг ножки стола так, чтобы она растягивалась параллельно полу. Располагаем посередине стопы возле основания I пальца. Пятка остается на полу, растягиваем ленту усилием внутренней поверхности стопы и мышц голени. Выполняем трижды по 10 раз с перерывом между повторами в 30 секунд.



- **Вращение голенью наружу.** Разворачиваем стопу и меняем положение ленты: располагая ее уровне мизинца. Растягиваем ленту внешним краем стопы и мышцами голени. Выполняем трижды по 10 раз с перерывами между повторами по 30 секунд.



ПОВТОРЯЕМ ОБА упражнения ВТОРОЙ НОГОЙ.

- **Подъем носков**

Ставим обе стопы на пол, приподнимаем носки, не отрывая пяток от пола, на столько, насколько возможно и удерживаем так в течение 10 секунд. Затем плавно кладем стопы на пол, отдыхаем 10 секунд и повторяем упражнение еще 2 раза с перерывом в 10 секунд. Если на следующий день при выполнении этого упражнения отсутствует напряжение и мышечный дискомфорт, увеличиваем количество повторов на один. В идеале их нужно довести до 10.



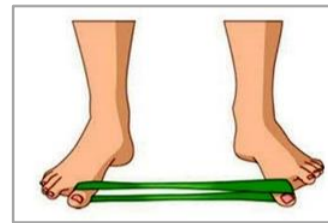
- **Растяжка переднего отдела стопы.** Разбрасываем по полу 20 средних шариков и собираем их по очереди пальцами стопы в кружочек. Повторяем другой ногой.



Если сразу трудно собрать все 20 шариков, нужно собрать их столько, сколько получается. Но с каждой тренировкой увеличивать число собранных шариков. В идеале дважды собираем по 20 шариков каждой стопой.

- **Укрепление I пальца.**

Берем кольцо из широкой резинки. Надеваем его на большие пальцы обеих стоп. Стопы стоят на полу близко друг к другу. Растягиваем резинку, медленно разводя стопы по полу на максимально возможное расстояние. Удерживаем максимальное растяжение с помощью пальцев ног в течение 20 секунд. Затем медленно возвращаем стопы в исходное положение. Делаем по 3 повтора по 20 секунд.



- **Подъем на носки.**

Встаем возле стены, ладони кладем на стену. Стопы на ширине плеч. Медленно поднимаемся на носки как можно выше, затем медленно опускаемся на пол. Делаем трижды по 10 раз с отдыхом между повторами в 30 секунд. Если на следующий день отсутствует дискомфорт, нужно увеличить число подъёмов на 2 в каждом повторе. Постепенно увеличиваем нагрузку. В идеале в каждом повторе должно быть 50 подъёмов.



- **Растяжка мышц задней части голени.**

Встаем у стены, ладони на стене, плечи и корпус выдвигаем вперед. Отставляем одну ногу на шаг назад. Колени полусогнуты. Следите, чтобы ваш таз, бедра и колени смотрели в одну сторону, к стене. Опираясь на стену, выпрямляем колени и тянемся вверх. В верхней точке задерживаемся на 20 секунд. Затем расслабляемся и плавно сгибаем колени до прежнего уровня. Отдохнув 20 секунд, повторяем растяжку еще раз. Если после этого в мышцах голени еще осталось напряжение, увеличиваем длину шага назад и повторяем упражнение. Через 3 повтора меняем ноги и делаем еще 3 повтора растяжки на вторую ногу. Во время выполнения упражнения следим, чтобы отставленная нога была прямой и пятка оставалась на полу.



## БУДЬ в ТРЕНДЕ – НОСИ ORTMANN CORK!



В этом году на пике моды вновь **сандалии**, как с пяткой, так и без таковой. Данный вид обуви называется **биркенштоками**. Появились они в далёком 1902 году, когда потомственный портной и сапожник Карл Биркеншток создал первую модель сандалий с ортопедической стелькой для борьбы с плоскостопием.

По-настоящему эти сандалии стали популярными в повседневной жизни после того, как их начали носить знаменитости. Среди поклонников биркенштоков немало звезд шоу-бизнеса: Жизель Бундхен, Мила Йовович, Кейт Мосс, Миранда Керр, Гвинет Пэлтроу.

Сегодня термин «биркенштоки» объединяет несколько брендов ортопедических сандалий. В России особым спросом пользуется бренд из Германии **ORTMANN CORK**. Это идеальный вариант летней обуви. Она отлично сочетается практически с любой одеждой. В ней можно гулять, отправляться в путешествие и даже заниматься активными видами спорта. Хотите чувствовать себя комфортно всегда и во всех ситуациях? Носите обувь **ORTMANN CORK!** Выберите свою модель в салонах «Ортомед» или на сайте [ortom.ru](http://ortom.ru).



Marcel



Vegas



Paris

