**Причины, виды и симптомы плоскостопия. Продольное и поперечное плоскостопие**

**Плоскостопие** - деформация формы стопы с понижением ее сводов. При такой деформации, стопы полностью теряют свои рессорные и амортизирующие способности.

В нормальном состоянии стопа человека имеет два свода - продольный (вдоль стопы по внутреннему ее краю) и поперечный (расположенный под основаниями пальцев).

Оба свода стопы выполняют очень важную функцию - удержание равновесия и амортизация тряски возникающей при ходьбе. Но если мышцы и связки стоп перестают работать и становятся слабыми, то происходит нарушение нормальной формы стопы - она оседает и становится совершенно плоской, утрачивая свою главную функцию - рессорную.

В этом случае всю нагрузку, которую до этого брали на себя стопы, вынуждены компенсировать суставы ног (тазобедренный, коленный, голеностопный) и позвоночник. А так как по своей природе суставы и позвоночник не предназначены для этого, то справляются они с этой функцией довольно плохо и очень быстро выходят из строя.

Именно поэтому многие чувствуют боли в спине и ногах, но не все понимают, что первопричина всему этому - плоскостопие. **Плоскостопие** - заболевание, следствием которого является быстрое утомление при ходьбе, боли в с стопах, коленях, бедрах и пояснице.

Боли начинают проявляться тогда, когда у организма уже не хватает сил обеспечивать нормальное и безопасное передвижение. Именно из-за плоскостопия страдают голеностопный, коленный и тазобедренный суставы, а также развивается патологическая осанка. Что в конечном итоге, в результате нарушения опорной системы, может привести к артрозу и сколиозу. Также с плоскостопием связано развитие варикозного расширения вен.

Поэтому очень важно чтобы мышцы и связки стоп были сильными и поддерживали стопу в приподнятом состоянии, убирая нагрузку с суставов ног и позвоночника.

Интересно, что плоскостопие встречается как у людей сидячих профессий, так и проводящих весь свой рабочий день на ногах. Связано это с тем, что в первом случае мышцы и связки становятся слабыми, из-за отсутствия нагрузок, а во втором случае - нагрузки слишком большие и связки и мышцы попросту с ними не справляются.

**Виды плоскостопия:**

Как мы уже говорил стопа человека имеет два свода, поэтому в первую очередь все виды плоскостопия делятся на **продольное плоскостопие** (понижение продольного свода стопы) и **поперечное плоскостопие** (понижение поперечного свода). Соответственно стопа может увеличиваться как в длину, так и в ширину. Если у человека наблюдается уплощение продольного и поперечного свода одновременно, то говорят о комбинированном плоскостопии или как его еще по другому называют продольно поперечное плоскостопие. При этом оба типа встречаются очень часто, но преобладает из двух обычно поперечное плоскостопие.

Также все виды плоскостопия можно разделить на врожденное и приобретенное. Но здесь тоже все очень просто. Врожденное плоскостопие, которое лечат уже с первых дней появления малыша на свет, встречается очень редко и является следствием порока развития тканей плода. Поэтому в основном плоскостопие всегда является приобретенным.

Приобретенное плоскостопие встречается в совершенно любом возрасте и бывает нескольких видов:

* травматическое;
* паралитическое;
* рахитическое;
* статическое.

Травматическое плоскостопие является следствием переломов костей стопы и голеностопного сустава, а также повреждения мягких мышечных тканей и связок, которые укрепляют свод стопы.

В следствии перенесенного полиомиелита, а также в результате паралича мышц стопы и большеберцовых мышц, может возникнуть - паралитическое плоскостопие.

Рахитическое плоскостопие является следствием перенесенного рахита. Рахит нарушает правильное формирование костей стопы. Кости стопы становятся более хрупкими и под воздействием нагрузок стопа деформируется и образуется плоскостопие.

Самой распространенной формой является - статическое плоскостопия (80% всех случаев), причинами которого могут быть:

* избыточный вес;
* наследственная предрасположенность к слабым мышцам и связкам стопы;
* избыточный вес;
* слабые связки и мышцы стопы и голени, как следствие малой физической активности и отсутствия физических тренировок, особенно у людей "сидячих" профессий;
* неудобная и узкая обувь;
* продолжительные нагрузки на ноги и стопы (высокий каблук, беременность, люди "стоячих" профессий).

**Симптомы плоскостопия:**

* ваша старая обувь стоптана и изношенна с внутренней стороны, особенно это хорошо видно, если у обуви есть каблук;
* ноги очень быстро утомляются при ходьбе и стоячей работе;
* после больших физических нагрузок начинают болеть стопы;
* в конце дня появляется усталость и боль в ногах, чувство тяжести, ноги словно "налиты свинцом", отечность, возможны даже судороги;
* в области лодыжек появляется отечность;
* хождение на каблуках превращается в сплошное мучение;
* нога словно выросла в размере, как по ширине, так и по длине, поэтому приходится покупать обувь на размер больше, а в старую обувь вы уже не влезаете;
* на последней стадии заболевания помимо ног начинает болеть поясница, хождение в обуви становится мучением, а боли в ногах могут сочетаться с головными болями.

Многие перечисленные симптомы плоскостопия могут соответствовать варикозному расширению вен, поэтому при первых же появлениях болевых ощущений в области стопы и голени необходимо немедленно обратиться к ортопеду.

**Продольное плоскостопие и его симптомы**:

* утомляемость в ногах, надавливание на стопы или середину подошвы вызывает боль, тыл стопы отекает к вечеру;
* сильные и постоянные боли в стопах, в области лодыжек и голеней, подобрать правильную обувь становится очень сложно;
* помимо болей в стопах, голенях часто возникает боль в пояснице, продольный свод внешне уже не заметен, пятка полностью распластана, стопа отечна, голеностопный сустав трудноподвижен, ходить в обуви массового производства становится практически невозможно.

**Поперечное плоскостопие и его симптомы**:

* исчезновение поперечного свода стопы, и как следствие деформация пальцев стопы;
* боли в переднем отделе стопы, омозоленность кожи;
* появление молоткообразных пальцев.

**Причины плоскостопия:**

* плохо подобранная обувь (узкая обувь с острыми носами, высокие каблуки и платформы);
* беременность и увеличение массы тела, как мышечной так и в следствии ожирения;
* наследственная предрасположенность: генетические отклонения в развитии связок, мышц и костей стопы и врожденная слабость мышечно-связочного аппарата;
* травмы: травмы стоп, перелом лодыжки и пяточной кости, ушибы и трещины хрящей, разрывы связок, повреждение мышц и связок укрепляющих свод стопы;
* заболевания: рахит и как следствие ослабленность и мягкость костей, которые очень легко деформируются, осложнения после полиомиелита - паралич мышц подошвы и голени;
* недостаточная физическая нагрузка, и как следствие слабость мышц и связок - "сидячая" работа;
* избыточная физическая нагрузка - "стоячая" работа, увлечение беговыми и прыжковыми видами спорта.

Как видите, причин плоскостопия очень много, но основной причиной, примерно 8 из 10 случаев является плохая развитость мышц и связок стопы. Поэтому для правильного формирования свода нужно постоянно их тренировать. Без нагрузки мышцы стопы становятся слабыми и не в силах поддерживать стопу в нормально приподнятом состоянии, что и является причиной плоскостопия.