

Профилактика плоскостопия

Предотвратить развитие плоскостопия можно еще в дошкольном возрасте, когда стопа находится в стадии интенсивного развития, ее формирование еще не завершено, поэтому любые неблагоприятные внешние воздействия могут приводить к возникновению тех или иных функциональных отклонений.

Вместе с тем в этом возрастном периоде организм отличается большой пластичностью, поэтому можно сравнительно легко приостановить развитие плоскостопия или исправить его путем укрепления мышц и связок стопы.

Успешная профилактика и коррекция плоскостопия возможны на основе комплексного использования всех средств: как физических средств, так и правильно подобранных для профилактики ортопедических приспособлений.

Одним из важных факторов развития плоскостопия является плохо подобранная обувь.

Для правильного формирования свода стопы нужна постоянная тренировка мышц и связок стопы.

Для этого Вам потребуется ортопедическая обувь, которая позволяет полностью обеспечить поддержку поперечного и продольного сводов стопы без дополнительной стельки-супинатора и увеличить комфортность при ходьбе.

Лечение плоскостопия

С помощью консервативного лечения невозможно устранить уже имеющуюся деформацию стоп при плоскостопии.

Консервативное лечение должно быть направлено, прежде всего, на уменьшение болевого синдрома и предотвращение прогрессирования плоскостопия.

При лечении плоскостопия широко используются стельки-супинаторы, ортопедические манжеты, корректоры молоткообразных пальцев, шины-бандажи.

Для борьбы с поперечным плоскостопием подойдут супинаторы-полустельки. Может помочь здесь и стяжка для переднего отдела стопы. Это стелька с широкой резинкой, которая надевается на средний отдел стопы (там расположены плюсневые кости) и препятствует ее деформации. Такая конструкция неплохо тренирует мышцы и связки, но носить ее дольше 1-2 часов нельзя – ногам нужен отдых (только после хирургического вмешательства она носится постоянно).

