**По следам плоской стопы**

Наталья Алексеева

Разговаривают двое. "Что такое последняя стадия плоскостопия?" - "Ты у тюленя ласты видел? Так это предпоследняя". Шутка шуткой, но нечто подобное может случиться при этом совсем не шуточном заболевании - плоскостопии.

Лучше иномарка

В норме стопа вовсе не плоская, потому что мощные связки и мышцы формируют два свода - продольный (по внутреннему краю стопы) и поперечный (между основаниями пальцев). Столь сложная конструкция нужна не только для опоры, но и для того, чтобы гасить колебания при ходьбе и спасать организм от перегрузок, прежде всего головной мозг.

Нормальные своды защищают от "тряски" не хуже иномарки, а вот плоская стопа - увы! - справляется с этим примерно так же, как колеса у телеги. При плоскостопии роль амортизатора берут на себя коленные и тазобедренные суставы и позвоночник, хотя для решения этой задачи они не приспособлены. Поэтому артроз, остеохондроз, сколиоз и нарушения осанки - обычные и частые спутники плоскостопия.

**Земля - нет, асфальт - да**

Плоскостопие бывает врожденным, но чаще это беда приобретенная. У детей плоскостопие, как правило, возникает на фоне врожденной недостаточности соединительной ткани, при этом одним из важных факторов развития заболевания является неправильно подобранная обувь. Для правильного формирования свода стопы нужна постоянная стимуляция. Заставляют работать мышцы и связки жесткая трава, камни или песок, но обычно под ногами у нас только ровные поверхности. Дома - ковер, на улице - асфальт через толстую подошву кроссовок, которая замечательно пружинит при ходьбе и тем самым берет на себя естественную функцию стопы. Без нагрузки стопы начинают лениться, и своды "провисают". Результат - плоскостопие "на всю оставшуюся жизнь".

По статистике, более 65 процентов детей к школьному возрасту приобретают плоскостопие. Чтобы этого не произошло, сверхвнимательно подходите к выбору детской обуви. И, прежде всего, не давайте малышам донашивать чужие ботинки: разношенная колодка неправильно распределяет нагрузку на ступни. Детская обувь должна быть с небольшим каблучком, жестким задником и мягким супинатором - - компенсируя отсутствие шишек и камней под ногами, он обеспечивает правильное формирование стопы.

**Неподъемный груз**

У взрослых чаще встречается статическое плоскостопие, которое связано с чрезмерными нагрузками на ноги. Что приводит к нему? Прежде всего, избыточный вес: он ложится на ступни непомерным грузом. Усугубляет ситуацию долгое стояние на ногах, поэтому парикмахеры, учителя, продавцы и хирурги рискуют больше других. Спортсмены тоже не застрахованы от этой беды: у конькобежцев и тяжелоатлетов плоскостопие - профессиональная болезнь.

Нужно сказать, что женщины страдают плоскостопием в четыре раза чаще мужчин. Это легко объяснить.

Во-первых, при беременности увеличивается вес. К тому же у женщин, ждущих ребенка, вырабатывается особый гормон релаксин, который расслабляет связки.

А во-вторых, именно ногам приходится расплачиваться за красоту: в обуви на высоких каблуках и с острыми носами мы опираемся не на всю стопу, а лишь на головки плюсневых костей. Рано или поздно стопа перестанет сопротивляться этому насилию и приспособится к красивым туфелькам: станет удручающе плоской. При этом пальцы тоже не останутся в долгу - медленно, но верно деформируются. Поэтому врачи советуют приберечь шпильки для торжественных случаев, а в повседневной жизни отдавать предпочтение практичным, удобным моделям на невысоком каблуке с жестким задником.

Если вы попадаете в группу риска, вам необходима консультация специалиста по заболеваниям стопы - подиатриста (не путайте с педиатром). В Европе и Америке подиатрические кабинеты встречаются буквально в каждом квартале, поскольку, по статистике, до 75 процентов людей имеют патологию стоп. В России подиатристы редкость. Пока что они работают только в крупных клиниках.

**Компьютер и здесь поможет**

"Что же делать? Выбрасывать обувь на каблуках? Менять работу?" - резонно спросят представители торговли и спорта и любительницы высоких каблуков. Нет, конечно. К чему такие крайности. Просто о профилактике плоскостопия надо думать заранее. А думать о плоскостопии - это, прежде всего, вспомнить о супинаторах, имитирующих траву и камень, которые заставляют работать мышцы и связки стопы. Существуют тонкие профилактические стельки-супинаторы из латекса, которые вкладывают в туфли. Подобрать стельку поможет специальная компьютерная программа, которая рассчитает распределение нагрузки на стопу и посоветует нужный тип супинатора. Кстати говоря, в Германии над созданием стильной обуви работают не только модельеры, но и ортопеды. Результат - в последних коллекциях ведущих производителей обуви туфель на высоком каблуке совсем мало.