**Мягко стелешь - красиво ступаешь**

Наталья Алексеева

При плоскостопии нога не может удержать нормальную анатомическую форму, поэтому приходится создавать ее искусственно - применяя супинаторы.

**"Нога - обувь": вечный конфликт**

Супинаторы (особые стельки) приподнимают ногу именно там, где нужно: по внутреннему краю стопы и между основанием первого и пятого пальцев. Каждый раз, когда вы надеваете новые туфли, возникает конфликт по имени <нога-обувь>. Супинаторы выступают в этом конфликте посредниками, подлаживая обувную колодку под ступню. Но это не главное их назначение. Куда важнее две следующие функции супинаторов: они, во-первых, смягчают колебания, которые при ходьбе неизбежны, и, во-вторых, притормаживают развитие плоскостопия. Кроме того, супинаторы улучшают кровоснабжение стопы и голени и предотвращают развитие осложнений при этом заболевании.

Как часто нужно носить супинаторы? При выраженном плоскостопии постоянно. Желательно даже вкладывать их в домашние тапочки, поскольку это единственный способ блокировать болезнь. В профилактических целях супинаторами надо пользоваться не более 3 - 4 часов в день, в остальное время давая стопам разумную нагрузку. В этом есть резон: мышцы и связки стопы, естественно, привыкают к подпорке - настолько, что перестают работать самостоятельно.

**Вдоль и поперек**

Супинаторы бывают продольные (применяются при продольном плоскостопии и поддерживают внутреннюю поверхность стопы) и поперечные (поддерживают поперечный свод). 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 (после хирургического вмешательства она носится постоянно).

Самый распространенный вид плоскостопия - смешанное, поэтому большинство супинаторов имеют возвышения и на внутреннем крае, и у основания пальцев. У некоторых супинаторов есть еще несколько углублений и бортик по наружному краю - он предотвращает соскальзывание стопы.

Снаружи большинство супинаторов обтягивают кожей, кожзаменителем или так называемыми вспененными материалами. Кожа не скользит и легко моется, хотя - нет розы без шипов - впитывает запахи и может стать убежищем для грибков и бактерий. Этого можно избежать, если ухаживать за кожей: проветривать супинаторы и протирать их специальным раствором. Более практичен кожзаменитель, но с течением времени швы по бокам расползаются, а края закатываются, поэтому довольно скоро такой супинатор приходится менять. Вспененные материалы обладают массой достоинств - они невероятно пластичны и прогибаются в местах максимальной нагрузки, поэтому облегают стопу прямо-таки идеально, но в теплое время года они могут создавать парниковый эффект: ноги потеют.

Различаются супинаторы и по высоте подъема: профилактические стельки довольно мягкие и имеют минимальный подъем, а у лечебных стелек подъем значительный. Если вы ошибетесь с высотой супинатора, в первое время ноги могут уставать и даже болеть. С супинатором вы почувствуете себя много лучше - либо тут же, либо после небольшого периода привыкания. Так называемые каркасные супинаторы (разновидность лечебных) не просто поддерживают свод стопы, но выступают еще и в роли хорошего тренажера.

Если стопа у вас мягкая и провисает, вам нужен именно каркасный супинатор. Для жесткой стопы, которая прочно зафиксирована в неправильном положении, нужны более мягкие конструкции.

При ходьбе некоторые супинаторы съезжают (набок или вперед) и в результате поддерживают совсем не то, что нужно. Чтобы избежать этого, супинаторы снабжают кольцом, которое надевается на второй палец стопы, или липучкой, плотно фиксирующей это приспособление внутри обуви. Особая конструкция супинатора - с углубление на пятке - также предотвращает эту неприятность.

Правильный выбор супинатора особенно важен для детей: эта <умная> стелька должна идеально точно соответствовать размеру стопы. Поэтому, когда нога ребенка очередной раз вытягивается, нужно не скупясь покупать новый супинатор. Специалисты не рекомендуют приобретать супинаторы для детей с еще не сформировавшимся сводом стопы.

**Модельная внешность**

Теперь любительницам остроносых туфель не нужно ломать голову, как вставить в них жесткий супинатор. Для такой обуви разработаны специальные модельные супинаторы-полустельки, без передней части. Они подходят, кстати, для любых туфель, поскольку дополнительно разгружают передний отдел стопы. Эти приспособления только смягчают вред, который приносят высокие каблуки. Устранить его они не в состоянии. Поэтому рекомендация не злоупотреблять такими туфлями остается в силе.

А как быть летом, когда открытые босоножки обнажают все ваши проблемы с ногами? В такой ситуации от супинаторов придется отказаться, зато можно воспользоваться специальными подушечками, которые делают из силикона или кожи. При поперечном плоскостопии подойдут подушечки в виде капли, при смешанном - в виде буквы Т. Стоят они дешевле, чем обычный супинатор, но найти им именно то место, которое нужно, - трудно. Поэтому для частого использования подушечки не годятся.

**Для особых случаев**

Плоскостопие не помеха активному образу жизни, хотя, безусловно, во время бега или прыжков стопа испытывает повышенные нагрузки. Для занятий спортом подойдут супинаторы, обтянутые специальной тканью, которая хорошо поглощает влагу и легко стирается. Но использовать их можно только в обуви с ровной внутренней поверхностью, без встроенного супинатора.

Когда кровоснабжение ног нарушено (например, при сахарном диабете), стопы становятся особенно уязвимыми, а плоскостопие развивается не по дням, а по часам. Специально для диабетиков созданы супинаторы без швов, обтянутые сверху мягким материалом - пластазотом. Диабетические супинаторы призваны обеспечить максимальную безопасность стопам. Цена у них выше, чем у традиционных моделей.

Важно знать, что супинатор можно сделать на заказ. Он поднимет вашу стопу настолько, насколько нужно, и учтет все особенности вашей ноги, даже различия между правой и левой ступней. Правда, заплатить за это удовольствие придется от 100 до 300 долларов.

Плоскостопие, увы, неотъемлемая часть нашей жизни и волей-неволей надо учиться жить с ним. Супинаторы - лучшие помощники в этом деле.