**Оставьте след**

Наталья Алексеева

Для простого теста на плоскостопии вам понадобятся всего две вещи - жирный крем и листок бумаги. Смажьте кремом подошву и наступите на бумагу. Стойте ровно, иначе результат может быть ошибочным. Теперь внимательно рассмотрите свой след. В норме по внутреннему краю стопы идет выемка (отпечатка здесь нет), которая посередине занимает больше половины стопы. Если этой выемки нет вовсе или она узкая (половина стопы и меньше) - никуда не деться: вам нужен ортопед.

Вот еще несколько настораживающих признаков:

после физической нагрузки стопа становится болезненной (первая стадия болезни);

к вечеру стопы устают и отекают. В запущенных случаях (вторая стадия) боль охватывает всю ногу вплоть до коленного сустава. На третьей стадии начинает болеть поясниц, а ходьба (в обуви, разумеется) становится мучением. Боли в ногах могут сочетаться с упорными головными болями;

нога словно выросла - приходится покупать обувь на размер больше;

стопа стала широкой настолько, что вы уже не влезаете в любимые туфли;

подбор обуви превращается в испытание, поскольку большинство моделей причиняет боль;

на старой обуви каблуки стоптаны с внутренней стороны.

Окончательный диагноз врач-ортопед поставит на основании рентгеновских снимков или данных компьютерного исследования стоп.

К сожалению, радикально излечение плоскостопия возможно только в детстве. У взрослых развитие болезни можно лишь притормозить. Коррекция плоскостопия преследует три цели:

укрепить мышцы и связки стопы и, не дать стопе <разваливаться> дальше;

защитить весь организм, и, прежде всего, позвоночник, от перегрузок;

предотвратить развитие осложнений - артроза мелких суставов стопы, деформации пальцев и заболеваний позвоночника.

**Тонус прежде всего**

Мышцы и связки должны работать. Заставить этих бездельников напрягаться можно контрастными ванночками, массажем, гимнастикой и, наконец, ходьбой по неровной поверхности.

Вечером можно понежить ноги в горячей ванночке с настоем ромашки или морской соли, а также хвойного экстракта - все эти средства обладают тонизирующим действием. Если после такой процедуры вы обольете ноги холодной водой или протрете кусочком льда, усталость уйдет, как будто ее и не было.

Перед обливанием хорошо бы помассировать стопы. Для этого сначала просто погладьте их, а потом дайте хорошую нагрузку - с усилием разомните большими пальцами или даже кулаком. Пройдитесь от пятки к пальцам по внутреннему краю стопы, посередине и по наружному краю (его нужно разминать особо энергично).

При плоскостопии на гимнастику надо тратить не меньше 10 минут в день. Где их взять? Купите в магазине два массажных коврика. Один положите в ванной комнате. Когда умываетесь или чистите зубы, вставайте на него босыми ногами и делайте несколько простейших движений: поднимайтесь на носки, перекатывайтесь с носка на пятку, стойте на наружной крае стопы. Если положите второй коврик на кухне около плиты - полноценная стимуляция стопам обеспечена.

Выбрались за город? Отбросьте башмаки в сторону и походите босиком, даже если ваши изнеженные стопы протестуют против хвои и камней. Бег по мокрой траве вызывает не только щенячий восторг, но и великолепно стимулирует стопы. А вот дома ходить босиком не следует - от идеального паркета толку никакого. Обращайте внимание и на походку: старайтесь ставить ноги параллельно, а при ходьбе опираться на наружный край стопы.

**Межпальцевый корректор и прочее**

Мы уже упоминали, что уберечь позвоночник и внутренние органы от постоянной встряски, которую им обеспечивают плоские стопы, помогут стельки-супинаторы. Они возвращают стопе нормальное положение и берут на себя функции амортизатора. Иногда еще используют подпяточник (он нужен при развитии пяточных шпор, а также, если одна нога немного короче другой). При малейших признаках деформации большого пальца стопы поможет межпальцевый корректор - небольшая мягкая распорка из силикона, которую вставляют между первым и вторым пальцем, благодаря чему большой палец уже не может отклоняться в сторону мизинца.

Подобрать все эти несложные и такие нужные приспособления поможет врач-ортопед. Если болезнь зашла далеко, он посоветует, лекарства для снятия боли, предложит физиотерапевтические процедуры.

При резкой деформации большого пальца, постоянной боли и невозможности подобрать обувь приходится прибегать к хирургическому лечению. Однако искусственно создать нормальную форму стопы и восстановить ее функции удается далеко не всегда, да и восстановительный период после таких операций достаточно долог.