

ТОЧКА ОПОРЫ

Ежедневно на стопу приходится колоссальная нагрузка, особенно у спортсменов. Например, сила давления на стопы при беге превышает собственный вес человека в несколько раз. А при тренировках стопы играют не менее значимую роль, чем ноги и спина, так как именно они первыми вступают в контакт с поверхностью. Как сохранить их здоровье? Рассказывает Наталия Челнокова, травматолог-ортопед.

СТОПА: КАК ОНА УСТРОЕНА?

В стопе выделяют более 20 собственных мышц. Они подразделяются на две основные группы. Первая находится на подошвенной и тыльной поверхности стопы. Вторая группа образована мышцами голени – это икроножная, камбаловидная мышцы и мышцы передней поверхности стопы.

Принцип работы мышц на стопе – это принцип антагонизма, за счет которых достигается стабильность. Так, существует супинация и пронация – естественные процессы выворота стопы наружу и во внутреннюю сторону соответственно. Эти механизмы позволяют компенсировать силу удара при приземлении ноги на поверхность. Они идеально дополняют друг друга, но при нарушении – например, избыточной пронации – уничижительные возникают патологии и увеличиваются риски получения травмы.

Иногда боли и проблемы в мышцах стопы могут приводить к болям в мышцах голени и выше. Здесь важно поддерживать опорную функцию стопы. Например, проводить профилактику плоскостопия. Иначе

это может привести к болям не только в стопе, но и в голеностопном суставе, в вышележащих суставах, особенно при повышенных беговых и прыжковых нагрузках.

БОЛЬ В СТОПЕ: КОГДА БИТЬ ТРЕВОГУ?

Это достаточно распространенный симптом, вызванный целым рядом причин.

При острой боли врачи чаще всего подозревают травму. В этом случае пациент может вспомнить точку отсчета – ситуацию, после которой она появилась. Если в последующем стопа отекает и нарушается ее функция, сомнений не остается – это травма, и важно как можно быстрее обратиться к ортопеду.

Хроническая боль, которая не один месяц беспокоит человека вплоть до нарушения походки, может быть связана с выраженным плоскостопием. Она «накапливается» в течение времени и значительно ухудшает качество жизни.

Если боли длительные, локализуются в одном суставе или распространяются по всей стопе, они могут

быть вызваны хронической нестабильностью голеностопного сустава после недолеченной травмы.

Причина хронической боли в стопе может быть и опосредованной. Например, если после травмы какую-либо часть ноги на время обездвиживали ортезом – приспособлением, ограничивающим сгибание и разгибание нижней конечности. Как итог – общее ослабление мышц, которое тоже может отразиться на стопах.

Причин боли много, а решение одно – прием у травматолога-ортопеда. Не тратьте время на МРТ, потому что определить тип и область исследования может только врач.

СПОРТ: КАКИЕ АКТИВНОСТИ ОПАСНЫ ДЛЯ СТОП?

Наиболее травматичные виды спорта связаны с бегом и прыжками. К беговым нагрузкам нужно подходить аккуратно. В прыжках же главное – приземление. Если неверно приземляться на стопу, не через передний отдел, а на всю подошву сразу, это может привести к повреждению ахиллового сухожилия – частичному либо полному разрыву.

НАИБОЛЕЕ ТРАВМАТИЧНЫЕ ВИДЫ СПОРТА СВЯЗАНЫ С БЕГОМ И ПРЫЖКАМИ. К БЕГОВЫМ НАГРУЗКАМ НУЖНО ПОДХОДИТЬ АККУРАТНО. В ПРЫЖКАХ ЖЕ ГЛАВНОЕ – ПРИЗЕМЛЕНИЕ.

У профессиональных спортсменов осмотры проводят два раза в год. Если же ваша текущая спортивная нагрузка не доставляет дискомфорта, посещение врача необязательно.

К травматологу-ортопеду стоит обращаться, если вы, имея ортопедические проблемы, решили опробовать новый вид спорта, например, бег. При необходимости врач отправит вас к реабилитологу, который проведет курс занятий лечебной физкультурой. После этого вы сможете заниматься новой активностью без всякой опаски получить травму.

ОБУВЬ: КАКУЮ ВЫБРАТЬ, ЧТОБЫ НЕ БОЛЕЛИ НОГИ?

Известный во всем мире польский ортопед Роберт Шмигельский отмечает, что в 50% случаев причиной проблем со стопами и повреждения ахилла является неправильная обувь. Стоит убрать обувь, вызывающую дискомфорт, и половина проблем исчезнет.

Идеальная женская обувь должна быть на небольшом каблучке высотой 3-5 сантиметров с широким носом. Так вы немного стабилизируете стопу, в то же время не поднимая ее слишком высоко. Обувь на высоком каблучке, конечно, вредна. Во-первых, это перегружает переднюю часть

стопы и со временем приводит к формированию халлюса вальгуса – так называемой «косточки» на большом пальце. Во-вторых, длительное ношение такой обуви функционально укорачивает икроножную камбаловидную мышцу. При опускании пятки на пол есть риск повредить ахиллово сухожилие. Не можете совсем отказаться от каблуков? Носите их не более двух часов в день. На торжественное мероприятие, например, можно взять нарядную сменку.

Для балеток и кед на плоской подошве лучше приобрести стельки или полустельки, чтобы подкладывать их под свод стопы. Иначе болеей в спине не избежать, ведь плоская стопа – это нестабильная опора.

Что касается спортивной обуви, сейчас на рынке огромное количество фирм, выпускающих кроссовки на любой вкус и кошелек. Все зависит от вида занятий. Есть кроссы со специальными карбоновыми подошвами, с улучшенной амортизацией, с усиленной боковой поддержкой и т.д. Но самое главное: в кроссовках стопа должна стоять ровно, а при беге – нормально перекачиваться со среднего отдела на носок. Если возникает ощущение, будто вы вбиваете сваи в землю, обувь стоит сменить.



НАТАЛИЯ ЧЕЛНОКОВА
К.м.н., врач травматолог-ортопед, хирург. Спортивный врач сборной России по эстетической гимнастике. Основатель «Международной школы спортивной медицины».

Более 15 лет опыта оперативного и консервативного лечения профессиональных спортсменов.

Специализируется на артроскопии крупных суставов (коленный, плечевой, голеностопный), оперативном лечении патологий ахиллова сухожилия.

В схему консервативного лечения включает клеточные технологии (PRP-терапия). В команде с ней работают реабилитологи, поэтому в схему лечения включены ЛФК и другие методы восстановления.

