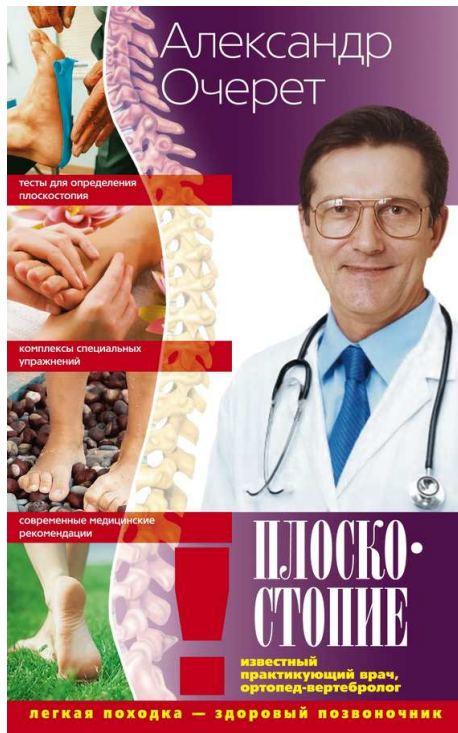




Александр Очерет
Плоскостопие. Легкая походка
– здоровый позвоночник

Издательский текст

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6706817

Плоскостопие. Легкая походка – здоровый позвоночник : Центрполиграф; М.; 2014

ISBN 978-5-227-04908-7

Аннотация

Моя книга адресована не только тем, кто уже знает о своей проблеме. Прежде всего она обращена к людям, которые даже не подозревают, что у них – плоскостопие, а болезнь развивается. Прочтите и серьезно отнеситесь к первымстораживающим симптомам. Книга нужна молодым мамам, чтобы они не проглядели начинающуюся у малыша болезнь; занятым модницам, порхающим на шпильках; вечно занятым деловым людям, которые под вечер под собой не чувствуют ног; пожилым читателям, тем, кто часто жалуется на боли в ногах, пояснице и лечатся от всего на свете, а надо бы от плоскостопия...

Видите, какая разнообразная аудитория? С ней мы начнем серьезный разговор о «несерьезной болезни». А проведу его я – Александр Очерет, ортопед-вертебролог. Почти сорок лет я лечу болезни опорно-двигательного аппарата. На основе профессионального опыта могу с уверенностью сказать, что практически все пациенты, обратившиеся ко мне по поводу ортопедических заболеваний, страдают плоскостопием. Надеюсь, эта книга заставит многих внимательно присмотреться к своим стопам и задуматься: все ли с ними в порядке?

Содержание

НЕСКОЛЬКО СЛОВ ЧИТАТЕЛЯМ	4
ПОД СОБОЙ НЕ ЧУЯ НОГ...	6
ПУТЬ В ТЫСЯЧУ ЛИ...	6
Т е с т 1. Есть ли у вас плоскостопие?	8
«АЛЬ НОГА ПОДО МНОЙ НЕ ХОРОША?»	9
КУДА ВЕДУТ НАШИ СЛЕДЫ?	14
А ЧТО У ВАС?	17
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Александр Очерет

Плоскостопие. Легкая походка – здоровый позвоночник

НЕСКОЛЬКО СЛОВ ЧИТАТЕЛЯМ

...Начинаю прием больных. Первый же пациент – чуть сутулый молодой человек, ступающий тяжело и слегка неуклюже, войдя, обратился ко мне с привычными для врача-ортопеда жалобами: боли в спине, быстро устает, ноют икры ног. Осматриваю его, что называется, от макушки до пят.

– Должен вас огорчить... – констатирую с сожалением.

– Что у меня, доктор? – заметно напрягся парень.

– Плоскостопие...

– Всего-то! – Он облегченно вздыхает и искренне радуется. – А я-то думал... Испугался – вдруг что-то серьезное...

Больной типичный, и ответ, как ни странно, типичный.

– Подумаешь, плоскостопие, – оживленно продолжает парень, – вот у одного знакомого – грыжа поясничного диска! Или дед мой – от радикулита не разгибается. А это... – небрежно отмахнулся он и удивленно посмотрел на меня – почему я не разделяю его оптимизма? – Разве не так, доктор?

– Не так...

Не хочется его пугать. Но предостеречь должен: от «этого», если не лечиться, все «страшные» напасти, которые он только что перечислил, – еще впереди.

Плоскостопие – серьезный недуг зачастую именно из-за несерьезного к нему отношения. Мне не раз доводилось встречать пациентов, которые слишком легко относятся к такой болезни, мол, «это несмертельно». И приходилось долго объяснять, почему «несмертельный» недуг может создать человеку немало проблем, если вовремя не обратить на него внимания.

Попробуйте-ка походить весь день с камушком в ботинке. Ма-а-ле-ньким таким, почти незаметным кругляшом. Вроде бы пустяк. Но к концу дня ногу сотрешь так, что покажется, будто ботинок вырос в огромный неуклюжий башмак и заслонил собой все: любовь, бизнес, крутые тусовки. Недаром Маяковский писал: *«Гвоздь у меня в сапоге кошмарней, чем фантазия у Гете»*.

Похожие болезненные ощущения могут возникать и при плоскостопии – ведь каждый шаг часто дается с трудом. А если у молодого человека такая работа, где «волка ноги кормят»? Значит, сам «хищник» и его семья рискуют остаться голодными.

Опять же когда о преуспевающем специалисте говорят, что он «далеко пойдет», – вряд ли эти слова можно отнести к больному плоскостопием. Словом, мужчинам с проблемными стопами не позавидуешь. Но и дамам не легче.

Женщина, как остроумно утверждают, начинается с ног. Подразумевается – с красивых ног. Однако плоскостопие и красота абсолютно несовместимы. Девушкам в этом случае про модные туфли на шпильках или платформе придется забыть. Да и про стройные ноги тоже. Стопа становится плоская, расплюснутая, с некрасивыми выпирающими косточками у основания пальцев. Одним словом, не позавидуешь!

А каково матери семейства?! Надо же магазины обежать, детей с мужем проводить и встретить, на кухне не один час провести – не просто это с больными ногами. Тут уж не до семейных радостей. А где нет радости, там и до разлада недалеко...

Один философ как-то заметил: худший из недугов – это зависеть от своего недуга.

Плоскостопие – как раз то заболевание, которое делает человека крайне зависимым от него. Поэтому я считаю необходимым подробнее поговорить о самой болезни и о ее профилактике.

Моя книга адресована не только тем, кто уже знает о своем недуге. Хотя надеюсь, что и они почерпнут из нее немало полезного для себя.

Прежде всего она обращена к людям, которые даже не подозревают, что у них или у их близких – плоскостопие. Они-то не подозревают, а болезнь постепенно развивается. Пусть прочтут и серьезнее отнесутся к первымстораживающим симптомам.

Уверен, что книга станет нужной для молодых пап и мам: возможно, они обратят внимание на то, как их ребенок ходит и, главное, как снашивает каблочки и подошву своих первых ботиночек. В противном случае родители могут проглядеть у малыша начинающуюся болезнь.

Пусть перелистают ее завзятые модницы, которые чуть не круглые сутки порхают на высоченных шпильках и платформе, – они тоже в «группе риска». Кстати, и к жертвам подобного, губительного для ног, корпоративного дресс-кода это тоже относится.

Буду рад, если книгу удосужатся посмотреть вечно занятые деловые люди, особенно бизнес-леди, которые «целый день на ногах», а под вечер под собой не чувствуют ног.

Хорошо, если ее прочтут пожилые. Те, кто часто жалуется на боли в ногах, суставах, пояснице и лечится от всех болезней на свете, а надо бы – от плоскостопия.

Видите, какая большая и разнообразная аудитория набирается? Вот с ней мы и начнем серьезный разговор о «несерьезной болезни».

Проведу его я – Александр Очерет, ортопед-вертебролог. Почти сорок лет я лечу болезни опорно-двигательного аппарата – позвоночника и стопы. На основе своего профессионального опыта могу с уверенностью сказать, что практически все пациенты, обратившиеся ко мне по поводу остеохондроза и других ортопедических заболеваний, страдают плоскостопием. Потому, надеюсь, эта книга заставит многих внимательно присмотреться к своим стопам и задуматься – все ли с ними в порядке?

ПОД СОБОЙ НЕ ЧУЯ НОГ...

*А может, не прав был Галилей, утверждая, что Земля круглая?
Если Земля круглая, откуда же берется плоскостопие?*

Медицинский анекдот

ПУТЬ В ТЫСЯЧУ ЛИ...

Разговор о плоскостопии, пожалуй, стоит начать не с медицинских терминов. Без них мы, разумеется, не обойдемся, но чуть позже. Вначале мне хотелось бы, чтобы читатель мысленно нарисовал себе эту болезнь. Чтобы у него сложилось о ней зримое представление. Тогда не потребуется долго объяснять, насколько обременительно и тяжело жить с плоскостопием. Мне кажется, очень точно передает суть этого заболевания одна старинная восточная притча.

...По бесконечной пустыне с великим трудом, еле передвигая ноги, брел усталый путник. За спиной у него висел тяжеленный мешок с песком, пояс обвивал толстый бурдюк с водой, в каждой руке он нес по большому булыжнику.

Но мало этого! На шее у бедняги висел старый мельничный жернов, а на ногах болтались пудовые гири. Однако и это еще не все: на голове скиталец едва удерживал, балансируя, огромную тыкву.

Так тащился он, сетуя на свою горькую судьбу, проклиная тот час, когда отправился в бесконечный путь. В жаркий полдень путник повстречал бедуина: тот оторопел, увидев его. И воскликнул:

– Скажи, чудака, зачем ты несешь в руках эти ненужные камни?

«Действительно, – подумал путешественник, – для чего мне они?»

И он выбросил булыжники. Идти ему стало немного легче. Вскоре он встретил погонщика верблюдов. Тот тоже удивился:

– Ответь, измученный путник, зачем ты пытаешься удержать на голове гнилую тыкву и волочишь за собой гири?

«И правда, – подумал странник, – зачем? А я и не замечал, что тащу все это».

Он выбросил тыкву, снял гири и почувствовал невероятное облегчение. Но чем дальше продолжал он свой путь, тем больше страдал. Спустя некоторое время навстречу ему попался гуртовщик и, оглядев его, рассмеялся.

– Послушай, – сказал он, – зачем в пустыне ты тащишь с собой мешки с песком? И к чему в бурдюке потухшая вода? Ведь недалеко отсюда оазис с чистым прохладным источником!

«Он прав, – смекнул путник, – вылью-ка я эту протухшую воду, высыплю песок».

Так он и сделал. А на закате, когда последний солнечный луч послал ему просветление, он увидел тяжелый мельничный жернов у себя на шее и понял, отчего так болит его спина – всю дорогу он шел, согнувшись под его тяжестью. Собравшись с последними силами, он забросил жернов далеко в песок. Наконец-то, свободный от ненужного бремени, быстро дошел до постоялого двора, где и расположился на желанный ночлег...

Вспомнилась мне эта байка не случайно – так же, как недогадливый путник, многие из нас бредут по жизненной дороге, обремененные нерешенными проблемами, изнывающие от недолеченных недугов.

Оглянитесь вокруг, припомните ваших знакомых: нет ли среди них толстых одышливых коллег? Не замечали ли вы в метро попутчиц, сгибающихся под тяжестью сумок с продуктами? Не знакома ли вам соседская бабушка, от «прострела» прикладывающая теплый утюг к пояснице? И не ваша ли молоденькая племянница по вечерам отмачивает ступни в тазу с прохладной водой из-за того, что весь день пробегала на высоченных каблуках? Не правда ли, знакомые все лица?

Разве не похожи они на того недотепу из притчи, который так и не дошел бы до цели, если бы встречные вовремя не указали ему, сколько ненужного груза он несет на своем горбу?

Плоскостопие, остеохондроз, лишний вес, деформирующий позвонки и расплющивающий ступни, – все это такое же «изнурительное бремя», которое человек до поры до времени влачит, не обращая на него внимания.

Казалось бы, в наше время лечение этих недугов по силам каждому. Однако, как ни странно, этого не происходит. Согласно медицинской статистике, к врачу обращаются всего 50 процентов больных остеохондрозом и только 20(!) процентов – страдающих плоскостопием.

А остальные? Остальные легкомысленно надеются: «Авось само пройдет». И терпят до последнего. До того момента, когда врачи, глядя на них, обескураженно разводят руками: «Ну где ж вы были раньше?!»

К сожалению, в нашей национальной традиции профилактика болезней не в чести. Что тому причиной: недостаточная квалификация врачей, загруженность поликлиник или небрежное, легкомысленное отношение к своему здоровью, – остается только гадать. Но факт остается фактом – часто люди до крайности запускают свои недуги.

Существует даже анекдот на эту тему: *«Американец приходит к врачу за пять лет до болезни, а русский – за пять минут до смерти».*

Не только в Америке, но и в Европе принято не менее одного раза в квартал посещать «семейного доктора». Там прекрасно понимают, что профилактика болезней обходится гораздо дешевле их лечения.

Небрежное же отношение к собственному самочувствию у россиян вызывает, мягко говоря, удивление. И тем не менее эта небрежность, как видно из статистики, по-прежнему превалирует у большинства.

Правда, и в нашей стране ситуация потихоньку начинает меняться. Особенно у людей, работающих в крупных компаниях и серьезном бизнесе. Там действуют международные стандарты при отборе сотрудников. А во всем мире ценятся худощавые, подтянутые, мобильные люди.

Прекрасный внешний вид – лучшая визитная карточка. Вряд ли можно устроиться на престижную высокооплачиваемую работу с кривой спиной, расплывшейся талией, постоянно больными ногами. Скажем честно: выбор всегда будет не в пользу такого претендента. Мир принадлежит выносливым, предприимчивым и, что важно, здоровым людям.

Но здоровье – категория непостоянная. Оно нуждается в каждодневной заботе. И как путь «в тысячу ли» начинается с первого шага, так дорога к собственному здоровью начинается с усилия над собой. Вот с этого благого усилия мы и начнем.

Попробуйте-ка сами поставить себе диагноз, правдиво ответив на вопросы **первого теста**.

Т е с т 1. Есть ли у вас плоскостопие?

Возьмите чистый лист бумаги, положите его на пол. Намажьте ступни жирным кремом, встаньте на этот лист. Туловище при этом должно быть прямым, ноги вместе, чтобы тяжесть тела распределялась равномерно.

На бумаге останется четкий отпечаток вашей стопы. Карандашом проведите линию, соединив края подошвенного углубления. Затем перпендикулярно этой линии проведите прямую, пересекающую углубление стопы в самом глубоком месте.



Рис. 1. Отпечаток стопы (плантограммы) в норме (*а*) и при плоскостопии (*б*)

Если отпечаток узкой части стопы занимает не более одной трети этой линии – **стопа нормальная**. Если достигает середины линии – **у вас плоскостопие**, и вам не следует откладывать визит к врачу.

У врача, разумеется, методики определения степеней плоскостопия более сложные, о них я еще расскажу подробнее, но для вас повод насторожиться уже появился.