

Вальгусна деформація стопи: причини, методи лікування та профілактика

Підготувала Мала Олена

План



Вступ



Методи дослідження



Матеріали та методи



Результати дослідження



Зміст



Висновок

Вступ. Люди часто не помічають деталей, з яких складається їхнє життя. А тим часом в кожній дрібниці криється щось дуже важливе, яке відображає цілісну картину і може змінювати її сюжет. За всією життєвою метушнею ці дрібниці потрібно бачити і чути, особливо якщо вони стосуються здоров'я!



Однією з таких деталей є стопа. Це надійна опора для тіла, і будь-які її зміни неминуче порушують звичний спосіб життя людини. У сучасних умовах життя людини проблема вальгусної деформації стопи, або, як кажуть у народі, утворення кісточки на нозі, є досить актуальним питанням. Цей дефект зустрічається у 65% населення, тобто це досить розповсюджене захворювання.



З огляду на вищезазначене, **метою дослідження даної теми** є аналіз науково-методичної літератури щодо вальгусної деформації нижніх кінцівок, розгляд поняття вальгусної деформації стопи, систематизація причин утворення кісточки на нозі, ознайомлення з методами лікування даної ортопедичної патології, узагальнення профілактичних методів.



Матеріали та методи. Для даного дослідження була проаналізована вітчизняна та наукова література та наукові статті з електронної бази даних медичних і біологічних публікацій Pub Med. Узагальнюючий метод та метод системного аналізу були використані в даному дослідженні.



Результати дослідження. Мільйони людей у світі страждають від захворювання, що в народі іменується “кісточки на нозі”, а по-науковому — вальгусна деформація стопи і першого пальця. Причиною даної патології найчастіше виступає взуття з завуженим коротким носком і дуже високим каблуком, генетична схильність і слабкість зведення стопи.



У групі ризику знаходяться професійні спортсмени, пальці ніг яких часто травмуються (футболісти, гімнасти і так далі). Танцюристи також постійно отримують забиття, вивихи і переломи, що ведуть до раннього формування вальгусної кісточки. Лікування кісточок на ногах проводиться консервативним і хірургічним методами.



Вальгусна деформація стопи (Hallux valgus) – одна з найпоширеніших ортопедичних патологій. Це особлива форма поперечної плоскостопості, для якої характерне викривлення великого пальця ноги. Викривлення призводить до зміни форми передньої частини стопи: вона розширюється та розгортається назовні.

Hallux Valgus



Причини утворення кісточки на стопі

Вальгусний дефект розвивається повільно. Мінусів у цьому більше ніж плюсів: хворобу складно зловити на ранніх стадіях. Спочатку стає незручним будь-яке взуття, потім починають боліти стопи. Головний симптом Hallux valgus — відхилення великого пальця назовні з утворенням кісткового наросту біля основи — теж проявляється поступово.

**НОРМАЛЬНА
СТУПНЯ**



**ПОЧАТКОВА СТАДІЯ
ДЕФОРМАЦІЇ**



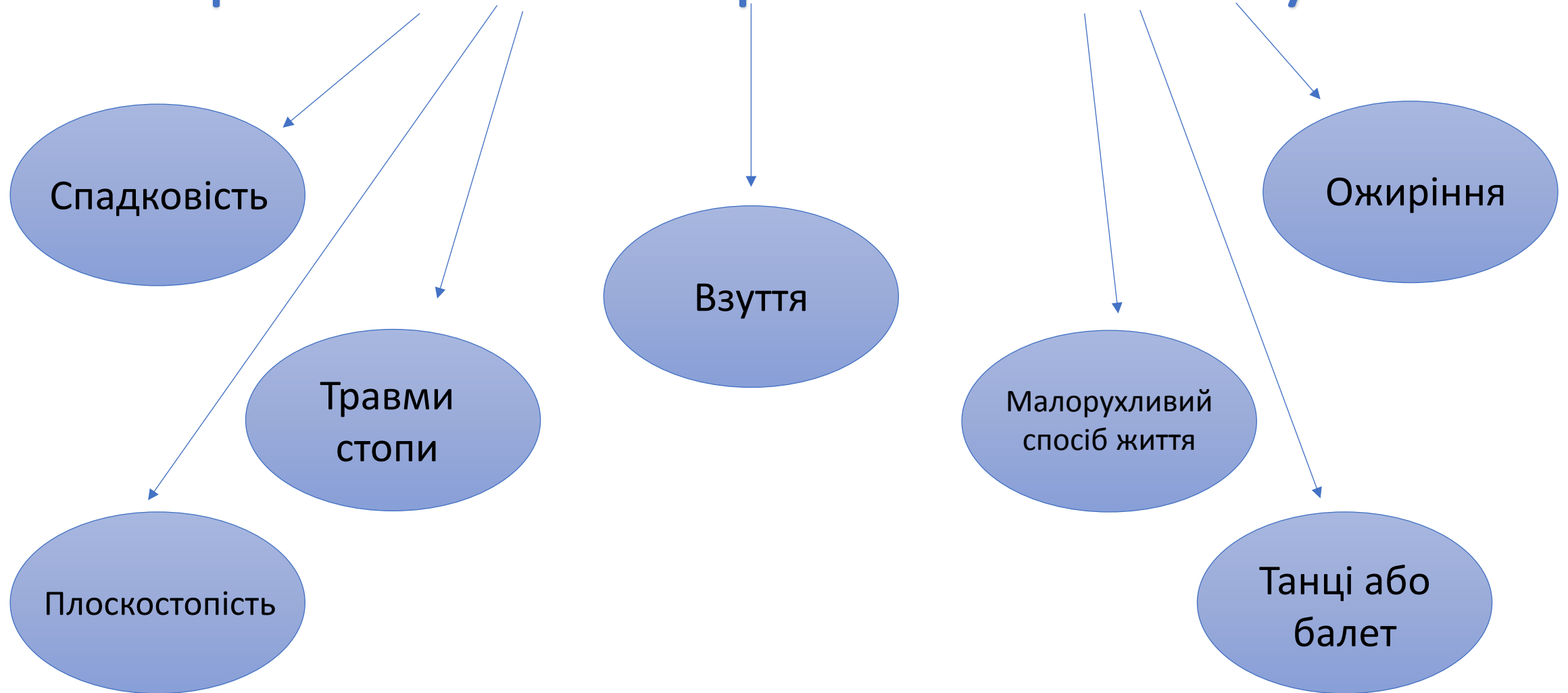
**ВИРАЖЕНА
ДЕФОРМАЦІЯ**



Причин вальгусної деформації великого пальця і стопи досить багато і найчастіше їх комбінація приводить до розвитку цього захворювання. Крім того, відсутність профілактичних заходів у потенційно схильних людей приводить до раннього виникнення та прогресування деформації стопи.



Причинами захворювання може бути:



Методи лікування

Проблеми у володарів злощасної кісточки не лише косметичні. Хворі часто скаржаться, що їм складно підібрати взуття, ноги швидко втомлюються при ходьбі. Крім того, вальгусна деформація стоп часто супроводжується такими неприємностями, як утворення хворобливих мозолів та натоптишів. Що ж потрібно робити?



Як тільки починають з'являтися перші симптоми, такі як біль, припухання, почервоніння в ділянці великого пальця, або виникає шишка, потрібно одразу звертатись до лікаря-ортопеда. Він проведе необхідну діагностику та призначить лікування, яке може бути консервативним чи оперативним. Сьогодні в арсеналі медиків є достатньо методів лікування, які дають змогу обійтись без операції. Хірургічне втручання необхідне лише у зовсім занедбаних випадках.



При ранніх стадіях захворювання припустиме самолікування вдома за допомогою народних методів. Бажано застосовувати самомасаж стоп, приймати сольові ванночки. Звичайно ж, потрібно усунути всі провокуючі фактори, а саме: змінити вузьке й незручне взуття, по можливості обмежити застосування високих підбор, боротись з надлишковою вагою, виконувати гімнастику.



У легких стадіях показана консервативна терапія:

- пов'язки, що фіксують стопу в правильному фізіологічному положенні, які знімають підвищене навантаження з великого пальця і зменшують больовий синдром;
- носіння спеціальних нічних шин;
- використання міжпальцевих перегородок;
- підбір антивальгусних ортопедичних устілок;
- спеціальне взуття для вальгусної стопи;
- лікувальна фізкультура з використанням індивідуально підбраного комплексу вправ;
- масаж, спрямований на зняття напруги з м'язів і зв'язок.



При пізніших стадіях лікування вальгусного дефекту тривале та непросте. Полягає воно у підборі правильних ортопедичних устілок, призначенні фізіотерапії, протизапальних та знеболювальних препаратів, сеансах масажу. Крім того, лікар порадить комплекс лікувальної фізкультури.



Від пацієнта теж багато залежить. Гарною підтримкою лікування стане:

-носіння зручного, не вузького взуття на невисокому підборі;

-постійне використання ортопедичних устілок;

-чергування активності та відпочинку - особливо актуальне для тих, хто працює на ногах;

-за необхідності зниження ваги;

-ходіння босоніж по гальці, піску, нерівних поверхонь.





Звичайно ж фізіотерапія та народні засоби на початкових стадіях чудово справляються зі своїм завданням, але в запущених випадках, при вираженій деформації стопи ці методи не зможуть нічим допомогти.



При важких патологіях, або у випадках, коли консервативне лікування і ортопедичне взуття при вальгусній деформації великого пальця не дають бажаних результатів, вдаються до хірургічних операцій.

Операція по корекції деформації першого пальця стопи, полягає у створенні штучного перелому з виведенням правильної осі першого пальця, з подальшою фіксацією цього перелому у необхідному, рівному положенні мікро пластиною або спицями. Подальший період (зрощення перелому) триває від 4 до 6 тижнів, за умови, що людина пересувається на милицях без навантаження на оперовану стопу. По завершенні реабілітаційного періоду, людина повертається до повноцінного життя. Саме таке випробування чекає на тих, хто не слідкує за здоров'ям стоп та несвоєчасно звертається до спеціалістів.



Досягнутий після операції результат буде стабільним, за умови, що пацієнтові було підібрано ортопедичне взуття при вальгусній деформації, яку він постійно носитиме. Є певні профілактичні заходи, які можуть запобігти виникненню кісточки на пальці (цієї недугою страждають до 70% жінок), а на початкових етапах здатні зупинити прогресування хвороби.



Уникнути проблеми цілком можливо для кожної жінки, але за умови, що ще в молодості вона замислиться над нею і прийме деякі зусилля для її запобігання.



Профілактика вальгусу полягає у виконанні наступних рекомендацій:

Правильне харчування

Ванни для стоп

Гімнастика для стоп

Правильний вибір взуття

Масаж стоп

Висновки. Підсумовуючи сказане вище, можна впевнено стверджувати, що халлюкс вальгус (hallux valgus) – це комплексне захворювання стопи, яке потребує професійної консультації, правильного підходу та лікування у ортопеда-травматолога. На основі дослідження даної теми можна стверджувати, що у випадку охорони здоров'я стоп існує старий, добре відомий принцип: профілактика набагато ефективніше лікування. Якщо ми належним чином подбаємо про здоров'я наших ніг, ймовірність появи вальгуса, безумовно, буде зведена до мінімуму.



Дякую за увагу!