

Тест на плоскостопие

Определить наличие плоскостопия у вас или вашего ребенка можно с помощью достаточно простого теста. Возьмите лист бумаги и встаньте на него босыми ногами, предварительно смазав их чем-нибудь жирным, например маслом. Следите за тем, что бы вес вашего тела распределялся равномерно.

Если у вас нет абсолютно никаких проблем со стопами, то вы будете наблюдать следующую картину:



Если же вы получили отпечаток, похожий на тот, что представлен ниже, то скорее обратитесь к врачу. Он поможет вам разобраться в вашей проблеме и вставит правильный диагноз.



Обращаем ваше внимание на то, что при отсутствии плоскостопия большой палец ноги должен образовывать одну прямую линию с пяткой.

Пациенты, у которых замечено плоскостопие, довольно часто происходит врастание ногтей. Также наличие плоскостопия может выдавать стопа неправильной формы, а также слегка искривленные пальцы ног.

Одним из следствий плоскостопия является выступающая косточка на большом пальце ноги.

Плоскостопие приводит к появлению различных неприятных симптомов вроде «пяточной шпоры» или мозолей. Этот факт стоит взять на заметку людям, обладающим проблемными ногами –

возможно причина возникновения ваших многочисленных мозолей кроется вовсе не в вашей обуви, а в неправильной форме вашей стопы. Выяснить это можно лишь одним путем – посетив ортопеда.

Помните, что обращаться к ортопеду никогда не поздно, даже если ваш возраст достаточно пожилой. Рекомендуем ознакомиться приведенными ниже признаками проблемных стоп:

- стоптанность и изношенность вашей обуви с внутренней стороны;
- широкие размеры вашей стопы, не позволяющие влезть в любимую обувь;
- постоянное ощущение усталости в ногах при ходьбе;
- неожиданно возникающее ощущение неудобства при ношении обуви на каблуках;
- появление отечности, боли или судорог в ногах;

Если какие-либо из этих признаков были обнаружены у вас или, что еще важнее, у вашего ребенка, то немедленно обратитесь за помощью к врачу. Помните, что плоскостопие намного легче устранить в детском возрасте, когда скелет еще не полностью окостенел.