Боль в стопе – угроза позвоночнику и суставам

Травматолог-ортопед Института Движения рассказал, как не допустить развития болезней

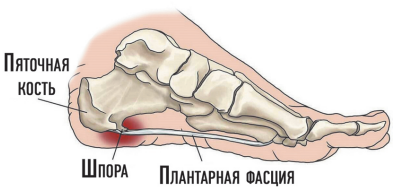
Постоянная боль в стопе и изменение её внешнего вида - это очень опасные симптомы, которые в дальнейшем могут привести не только к затруднению при ходьбе и беге. Даже на начальной стадии деформации стопа уже не может активно гасить ударные нагрузки при передвижении. Эти нагрузки передаются всему опорно-двигательному аппарату. В результате страдают коленные, тазобедренные суставы, позвоночник, могут появиться перекосы плеч, таза, даже головные боли. Травматолог-ортопед Института Движения Максим Кудряшов рассказал, как сегодня лечат самые известные и болезненные патологии стоп.

ПЯТОЧНАЯ ШПОРА

Боль появляется из-за воспаления в области плантарной фасции - большой связки, которая соединяет пяточную кость и основания пальцев ног. Воспаление и перенатяжение этой фасции влекут за собой появление остеофита - отростка в виде крючка. Такая «шпора» вызывает сильный дискомфорт. Воспалённая плантарная фасция также причиняет постоянную боль.

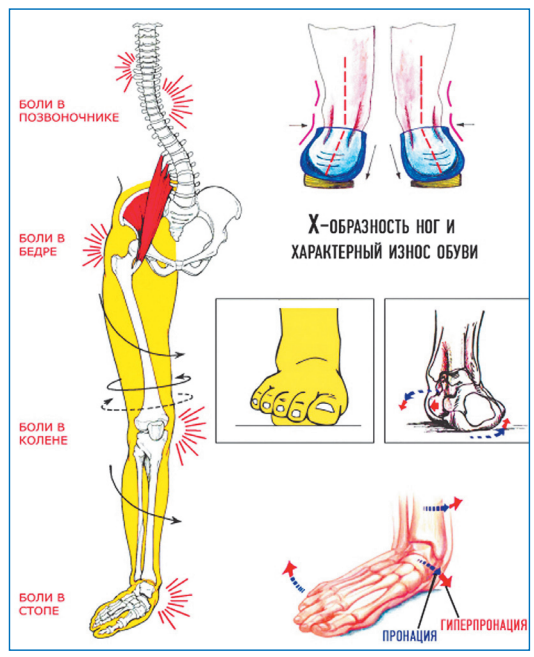
КОММЕНТАРИЙ ВРАЧА:

«Боль и воспаление убираются специальными препаратами. Основу современного лечения пяточной шпоры составляет ударно-волновая терапия. При воздействии ударной волны кальциевые отложения, составляющие пяточную шпору, нейтрализуются, питание тканей и кровоснабжение самой фасции быстро нормализуются. Пяточную шпору можно устранить за 5-8 процедур, в зависимости от степени патологии. Важной составляющей лечения будут специальные упражнения ЛФК и подбор ортопедических стелек. Заболевание требует точной диагностики».



ПЛОСКОСТОПИЕ

Когда мышцы, поддерживающие свод стопы, ослабевают, вся нагрузка ложится на связки, которые, растягиваясь, уплощают стопу. Главные причины этого: неудобная или узкая обувь, гиподинамия, работа в стоячем положении, старение организма. В результате стопа теряет амортизационную функцию, всю ударную нагрузку принимают суставы ног и позвоночник.



КОММЕНТАРИЙ ВРАЧА:

«Травматолог-ортопед проведет тщательный осмотр. Для уточнения степени плоскостопия потребуется провести плантографию – снимок свода стопы. При небольших деформациях хорошо работают специальные стельки. Сложные случаи требуют изготовления обуви или стелек по слепкам. В самых тяжелых формах может быть показана операция. Ортопедическая коррекция стоп обязательно проводится в сочетании с физиотерапией, массажем и лечебной физкультурой».

КОСТОЧКА НА ПАЛЬЦЕ

При вальгусной деформации большой палец ноги уходит в сторону соседних пальцев. Одновременно сбоку начинает выпирать косточка, которая натирает в привычной обуви. Сдавливание изменяет ткани вокруг головки косточки: они отекают, болят, чутко реагируют на прикосновения.

КОММЕНТАРИЙ ВРАЧА:

«Причина распластывания стопы и выпячивания кости – её перегрузка, поэтому нужно обязательно использовать ортопедические стельки, подобранные врачом после осмотра (ни в коем случае не продавцом в магазине). Следует укреплять мышцы стоп и голеней с помощью упражнений лечебной физкультуры, носить правильную обувь. При необходимости использовать корректоры положения пальцев и кинезиотейпирование – современные методы, помогающие перераспределить нагрузку в области стопы. Полный объём обследования и лечения может назначить только врач ортопед на приёме».

Акция!*

Приём травматолога-ортопеда в Институте Движения - ~~1250~~ 990 рублей.
Успейте записаться до 31 июля по специальной цене.
Подробная информация и запись на приём по телефону: +7 (8212) 400-877,
Октябрьский пр-т, 164. Сайт: indvigo.ru.

*Предложение ограничено, действует до 31.07.2020.

Лицензия №ЛО-11-01-002278 от 05.11.2019 реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОЛИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

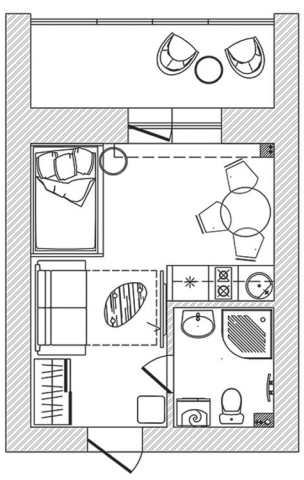
Комплексные решения по ремонту вашей квартиры

«НАЧАЛО НАЧАЛ+» от 4500.-/м²
черновая отделка + санузел «под ключ»

«ОБНОВЛЕНИЕ» от 3200.-/м²
для квартир старого фонда

«СТАРТ» от 5800.-/м²
для квартир в новостройках

Чтобы ремонт квартиры прошёл гладко, вам потребуется:



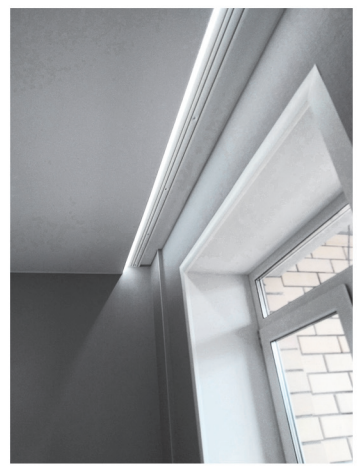
технический дизайн-проект
550 руб.-/м²

- обмерочный чертёж;
- план возводимых стен и перегородок;
- план расстановки мебели и сантехнических приборов с габаритными размерами;
- план потолка с указанием материалов изготовления (натяжной, ГКЛ, покраска) и расположения светильников;
- план расположения электрооборудования (выключателей, выводов под вентиляцию и подсветку);
- план расположения силового оборудования (розеток для бытовой техники и ТВ, выводов под электроприборы и линию Интернет);
- план пола с указанием типа напольного покрытия.

vk.com/horrem Узнайте о нас больше в группе ВКонтакте! #наширабoты

Честная смета

Наши сметы подробные, с перечнем и объёмами работ по каждому помещению. Указываем каждый вид работ, что позволяет понять, какие процессы будут происходить на вашем объекте, и контролировать не только ход работ, но и расход материалов.



Собственный штат

Большинство наших работников имеют практический опыт работы более 5 лет: электрики, штукатуры-маляры, отделочники, плиточники, сантехники, мастера-прорабы и дизайнер интерьера.

Культура труда

До начала работ защищаем укрывными материалами двери и имущество, находящееся на объекте. В ходе работ производим регулярный вынос мусора. По завершении работ проводим влажную уборку помещений.

8(912)869-37-34
Тел./WhatsApp/Viber

СКИДКА 10%
при заключении договора до 10.07.20г.

ИП Александрова Марина Валерьевна ОГРНИП317110100021998

Наш офис: Первомайская ул., д. 62, пом. 710 Б1

Хороший ремонт

реклама