

Косточка — тоже женская проблема

Вот и прошло жаркое лето, когда носишь удобные сандалии с открытыми пяточками и пальчиками. В такой обуви можно проходить целый день, не чувствуя усталости, а на пляже и на даче — вовсе босиком (это полезно для кровообращения). Отпуск закончился, пора выходить на работу. Достāju туфельки, купленные совсем недавно на распродаже.

Удобный каблучок, мягкая кожа — именно то, что нужно на каждый день. Но что это? Неужели нога увеличилась в размере? Да нет, быть такого не может... Что это за припухлость возле большого пальца? Поверить не могу — косточка, как у мамы. Откуда же она взялась? Летом ее не было или я не замечала? Ну, все прощайте, туфельки на каблучке. Здравствуйте, тапочки, балетки, кроссовки на размер больше и мягкие угги!

ШЕСТОЙ ПАЛЕЦ

Причины возникновения деформации большого пальца стопы неясны. Это преимущественно женская проблема, причем независимо от возраста. Одни сетуют на плохую наследственность, другие винят во всем обувь на каблучке. На самом деле, деформация может быть обусловлена и поперечным плоскостопием, и некоторыми неврологическими нарушениями, и врожденными смещениями суставов, усиленными неудобной обувью, травмами и переохлаждением стоп. Во время ходьбы происходит отклонение основания большого пальца в наружную сторону. В этом месте появляется болезненность, припухлость, иногда покраснение. Большой палец сгибается и фиксируется в неправильном

положении — и появляется шишка (так называемый шестой палец).

«ОБУВНАЯ ДИЕТА»

Сначала становится тяжело носить привычную обувь. Очень сильно мешает образовавшаяся шишка у основания большого пальца. В этом месте появляются боль, ороговение и воспаление



кожи. Если косточки на ногах небольшие, можно исправить ситуацию, подобрав удобную обувь. Так что садимся на «обувную диету», при которой противопоказаны каблуки. Горькая реальность — покупка мягких тапочек или полусапожек на пару размеров больше, чтобы лишний раз не беспокоить шишку.

Лечение косточки зависит от степени деформации. При начальных признаках можно использовать ортопедические приспособления (межпальцевые прокладки, стельки-супинаторы). Но, к сожалению, эффект непродолжительный — во время их ношения. Примочки и компрессы помогают от боли, но косточку не убирают. С этим методом нужно быть осторожным, обращать внимание на состав смеси, чтобы не допустить ожога кожи. Наиболее результативные вмешательства, которые устраняют и плоскостопие, и отклонение первого пальца. Врач, основываясь на рентгеновских снимках, выбирает наиболее подходящую методику для каждого пациента.

...Хорошо, что я заметила в начале осени и сразу же приняла меры... Когда тепло легче подбирать обувь. Кстати, полусапожки без каблука тоже могут быть стильными и элегантными. Например, есть неплохие вязаные, тканевые или замшевые варианты: и косточку не цепляет, и ногам удобно. Так что «обувная диета» — не так уж и строго, скорее, приятно и полезно.

Марианна Хмельницкая

ПРЕДВЕСТНИКИ ПОЯВЛЕНИЯ КОСТОЧКИ:

- боль или болезненность при соприкосновении или давлении
- скованность, уменьшение подвижности
- опухлость
- трудности при ходьбе