



Памятка для пациентов, перенесших операцию

Hallux valgus



Вальгусная деформация первого пальца стопы (Hallux Valgus) — ортопедическая патология, при которой происходит постепенное отклонение первого пальца стопы наружу с последующим изменением плюснефалангового сустава. Прогрессирующее отклонение первой плюсневой кости приводит к распластанности переднего отдела стопы.

Этиология

В 55–60% случаев развитие заболевания связано с наследственными факторами (длинная первая плюсневая кость, дисплазия медиального плюснеклиновидного сустава, дисплазия или аплазия межсесамовидного гребня, гипоплазия сесамовидных костей). Наиболее значимую роль в развитии hallux valgus в настоящее время отводят имеющемуся укорочению икроножной мышцы в сочетании с компенсаторно удлиненным внутренним продольным лучом стопы. Важное значение в развитии деформации принадлежит гипермобильности медиального плюснеклиновидного сустава.

Причиной появления вальгусной деформации первого пальца стопы (Hallux valgus) является нарушение биомеханики сустава обусловленное:

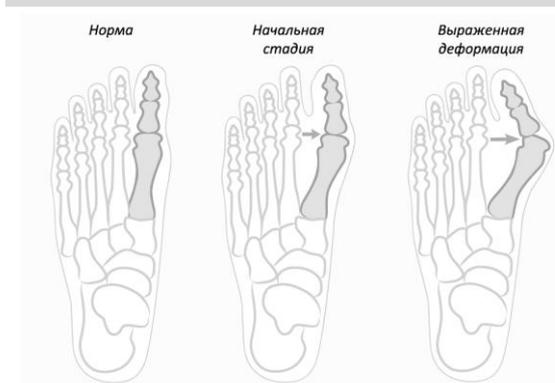
- Поперечное плоскостопие
- Возрастная либо врожденная ослабленность связочного аппарата стопы
- Лишний вес - избыточный груз для суставов, который провоцирует сдавливание, преждевременное изнашивание хрящей
- Ношение тесной и некачественной обуви
- Врожденные аномалии стопы

К факторам, способствующим развитию вальгусной деформации относят ношение узкой обуви с высоким каблуком.

Развивается вальгусная деформация не быстро, процесс этот долгий, и чем дольше не обращать внимание на проблему, тем сложнее лечение.

На первых этапах деформация причиняет лишь визуальный дискомфорт (искривленное расположение пальцев ног и некрасивые шишки). Однако позже больным все труднее удается подбирать обувь, чтобы скрыть изъян. Далее появляются болевые ощущения – как при движении, так и в состоянии покоя. Увеличение косточек на ногах со временем начинает негативно сказываться на качестве жизни больного, на его настроении. Неприглядный внешний вид уже отходит на задний план.

Симптомы Hallux valgus



Заболевание характеризуется набором определенных симптомов, которые позволяют вовремя обнаружить деформацию и обратиться к специалисту.

Усталость в ногах как правило, появляется к вечеру. Быстрая утомляемость возникает даже при непродолжительных нагрузках.

В области большого пальца образуется нарост (шишка) доброкачественной формы. Ее размеры могут варьироваться в зависимости от стадии.

Воспалительный процесс может сопровождаться болевыми ощущениями, отеками, гиперемией кожных покровов, припухлостям.

В результате неправильного распределения нагрузки деформируется стопа, что приводит к развитию плоскостопия. При этом высокое давление на подошву вызывает боль и способствует образованию мозолей.

Внутренняя структура стопы также изменяется, нарушается правильное положение пальцев.

При отсутствии терапии нарушение может привести к развитию синовита и инфицированию тканей. В области нарушения может возникать артроз, который в дальнейшем перейдет в остеопороз.

У пациентов также происходит врастание ногтя и изменяется походка.

Лечение

Hallux valgus невозможно устранить без операции. Тем не менее, на ранних стадиях болезни у молодых пациентов, а также при любых степенях деформации в старческом или пожилом возрасте рекомендуется консервативная терапия. Вальгусная деформация пальца требует комплексного лечения с применением различных терапевтических процедур, включая физиотерапию и массаж.

Основными целями такой терапии является устранение болевого синдрома и предотвращение прогрессирования болезни. Лечение осуществляется в травмпункте.

Пациентам рекомендуют:

- Снизить вес (при избыточной массе тела), чтобы уменьшить нагрузку на стопу.
- Оптимизировать нагрузку: выполнять специальный комплекс упражнений для укрепления связок и мышц стопы, по возможности исключить длительное стояние и ходьбу.
- Использовать специальную ортопедическую обувь, чтобы устранить чрезмерное давление на область I плюснефалангового сустава.
- Использовать вкладыши между I и II пальцами, чтобы предотвратить дальнейшее вальгусное отклонение I пальца.

При болях рекомендуют противовоспалительные и согревающие мази. В период ремиссии при артрозе I плюснефалангового сустава назначают озокерит или парафинолечение, индуктотермию, фонофорез с гидрокортизоном, электрофорез с новокаином или тримекаином. При наличии признаков воспаления больного направляют на УВЧ или магнитотерапию.

Хирургическое лечение Hallux valgus



Оперативные вмешательства являются наиболее эффективными

и могут применяться на любой стадии болезни, включая начальную.

Операции при Халюс Вальгус можно классифицировать как малоинвазивные и реконструктивные. Хирургические вмешательства первого типа выполняются через 2–3 прокола диаметром 3–4 мм и характеризуются минимальной травматичностью. Малоинвазивные операции имеют короткий реабилитационный период. Однако они дают результат только при начальных стадиях деформации.

Подготовка к операции

Подготовка включает в себя осмотр и консультацию у других специалистов (включая анестезиолога) и устранение противопоказаний.

Противопоказания к операции

У процедуры есть некоторые ограничения к проведению. Таким образом, операции противопоказаны в следующих случаях:

- диабетическая стопа;
- инфекционно-воспалительные заболевания;
- образование гноя в области патологии;
- нарушение функций крови;
- заболевания ног, имеющие сосудистую природу происхождения.

Реабилитация в послеоперационном периоде

Для скорейшего восстановления пациенты с Халюс Вальгус в течение 6 недель должны носить специальную послеоперационную обувь Барука, которая имеет жесткую подошву. Это необходимо,

чтобы снизить нагрузку на передний отдел стопы. Впоследствии можно перейти на ортопедическую обувь с использованием индивидуально подобранных стелек.

После реконструктивных вмешательств корректирующую повязку необходимо носить до 6 недель.



Пациент меняет повязку каждый день. Пациенты обычно могут нормально ходить через 8–12 недель. Имплантаты могут быть удалены через 6–9 месяцев после операции, но у пожилых пациентов их можно оставить на месте, если они не вызывают дискомфорта.

Физиопроцедуры

Дополнительно проводится физиотерапия с применением электрофореза, фонофореза, звуковой или магнитной терапии.

Профилактика вальгусной деформации первого пальца

Есть определенные профилактические меры, которые могут предотвратить возникновение патологии, а на начальных этапах способны остановить прогрессирование болезни.

Чтобы снизить риск развития заболевания, следует с детства заботиться о здоровье стопы.

Профилактика Халлуса вальгус заключается в выполнении следующих рекомендаций:

- **Периодические осмотры у ортопеда в период формирования скелета;**
- **Подбор качественной обуви,** которая обеспечивает анатомически правильное положение пальцев, не сдавливает стопу и дает подъем не более 4-х см (предпочтительны модели с широким носком и мягкой подошвой);
- **Правильное питание.** Потребление полезной пищи снизит риски развития патологии. Для этого в рацион следует добавить больше свежих фруктов и овощей и исключить жирную пищу, мучное и сладкое.
- **Гимнастика для стоп.** Хорошо помогает регулярное выполнение гимнастических упражнений для стоп, укрепляющих мышечно-связочный аппарат (подъем пальцами ног предметов с пола, чередование ходьбы на пальцах и пятках, перекатывание специальных массажных шариков и т. д.);
- **Массаж стоп.** Массаж следует выполнять утром и вечером. Среди упражнений эффективными являются следующие действия:
 - разминание пальцев и стоп;
 - массаж пальцев от кончиков к стопе;
 - сгибание и разгибание пальцев ног.
- **Ванночки для стоп.** В такие ванночки можно добавить морскую соль или различные травы. После окончания стопы следует промыть под проточной водой и протереть сухим полотенцем.
- **Ортопедические стельки.** Стельки распределяют нагрузку по стопе и снимают усталость. Их можно использовать в любом возрасте.
- **Ортезы** представляют собой специальные приспособления, разделяющие между собой пальцы. Приобрести их можно на заказ в любом ортопедическом салоне.



- **Режим труда и отдыха.** Соблюдение режима труда и отдыха, особенно для людей с повышенной нагрузкой на стопу (спортсмены, продавцы, грузчики, курьеры и др.).

Поскольку предрасположенность к болезни может передаваться генетически, людям, имеющим близких родственников с вальгусной деформацией стопы, рекомендуется внимательно следить за своим здоровьем и обращаться к врачу при первых симптомах. На ранней стадии проще устранить признаки Халюс Вульгус и избавиться от ощущения усталости в ногах, болей, отеков. Даже хирургическое вмешательство пройдет легче и менее травматично. После операции необходимо соблюдать рекомендации врача, чтобы не допустить рецидива.

Примерный комплекс упражнений для выполнения в домашних условиях.

№ п/п	Исходное положение	Выполнение упражнений	Кол -во	Методические указания
1	Лежа на спине	Скольжение наружным краем стопы по голени другой ноги	6-8	Выполнять обеими ногами поочередно
2		Движение ногами, имитирующие езду на велосипеде, оттягивая носок вперед при движении ноги от себя, носок на себя при движении ноги назад	8-10	
3	Сидя на стуле	Передвижение стоп с помощью пальцев вперед и назад – «гусеница»	6-8	
4		Большие пальцы обеих стоп расположены друг на друге – приведение пальцев с сопротивлением	6-8	Пятки от пола не отрывать
5	Сидя на стуле, на первых пальцах обеих стоп резиновый бинт, стягивающий их вместе	Растягивание резинового бинта большими пальцами	8-10	Пятки от пола не отрывать
6	Сидя на стуле, правая стопа на левом колене	Левой рукой фиксировать правую стопу, правой рукой сдвигать пальцы стопы	6-8	Стараться не сгибать пальцы стоп, особенно при молоткообразной деформации второго пальца
7	Сидя на стуле	То же упражнение для левой стопы	6-8	Стараться не сгибать пальцы стоп, особенно при молоткообразной деформации второго пальца
8		Правая стопа на левом колене, левой рукой приводить большой палец внутри, одновременно надавливая ладонью на «косточку» первой плюсневой кости, фиксировать это положение на 3-5 сек.	8-10	Выполнять после тепловой ванны для стоп
9	Сидя на стуле	То же упражнение для левой стопы	8-10	Выполнять после тепловой ванны для стоп

10	Сидя на стуле, подошвы соприкасаются	Сгибание и разгибание в голеностопном суставе, одновременно скользя стопами по полу	8-10	
11	Сидя на стуле	Катание мяча подошвами стоп	2-3 мин.	
12	Сидя на полу, руки в упоре, ноги вместе	Поочередное и одновременное сгибание и разгибание в голеностопных суставах	8-10	
13	Сидя на полу, руки в упоре, ноги вместе	Активное разведение пальцев стоп «веером», фиксируя это положение на 3-5 сек.	6-8	Стараться максимально отводить первый палец
14	Сидя на полу руки в упоре	Сжатие пальцев стоп в «кулак» и разведение их «веером»	6-8	Стараться максимально отводить первый палец
15	Сидя на полу, руки в упоре	Похлопывание подошвами стоп друг о друга	8-10	
16	Сидя на полу «потиурецки»	Вставать с пола, стопы перекрещены, опора на наружные края стоп	5-6	
17	Стоя, стопы параллельны	Ходьба на наружных краях стоп, на пятках, с протаскиванием тыльной поверхности стопы по ковру	3-5 мин.	

Упражнения рекомендуется начать через 5 недель. Выполнять комплекс нужно ежедневно, это поможет вам разработать большой палец, укрепить мышцы, предотвратить образование спаек и ускорить процесс реабилитации. Перед выполнением упражнений необходимо разогреть оперированную конечность с помощью ходьбы, тёплых ножных ванн или при помощи самомассажа. Все упражнения нужно выполнять пока не почувствуете дискомфорт и легкое сопротивление. В каждом положении удерживайте палец в течении десяти секунд. Каждое из этих упражнений необходимо повторять трижды. Повторять данный вид упражнений надо два-три раза в день.

Упражнение «насос».

Двигайте ритмично, но не быстро стопой вверх- низ, сокращая мышцы голени. Выполняйте это упражнение в течение двух - трёх минут по 2-3 раза в день.

Скольжение полотенца, гусеница.

Положите небольшое полотенце на пол, и потащите его к себе, при этом выполняя движение пальцами как «гусеница». Данное упражнение можно усложнить, положив на полотенце любой тяжёлый предмет.

Поднятие предметов стопой.

Поместите на пол любые, небольшие предметы (шарики, палочки) захватывайте предмет пальцами стопы, поднимите и переместите данный предмет в сторону и положите обратно на пол.

Подошвенное сгибание ноги, в области голеностопного сустава, подошвенное сгибание стопы.

Накиньте небольшое полотенце на стопу, и потяните на себя до появления ощущения дискомфорта, и задержите стопу в этом положении на 20-30 секунд, затем отдохните и повторите ещё 10-15 раз.

Растяжка ахиллова сухожилия.

Вы стоите лицом к стене, здоровая нога спереди, чуть согнута в колене. Больная нога на полшага сзади, выпрямлена, стопа полностью касается пола и пятка, и пальцы. Носки должны слегка смотреть внутрь. Не отрывайте пятки от пола и делайте движение бедрами к стене. Задержите эту растяжку на 30 секунд, а потом отдохните еще полминуты. Повторите упражнение.

Катание шарика стопой.

Это упражнения очень полезно всем. Выполняйте его не только оперированной ногой, но и здоровой тоже. Оно улучшает кровообращение в ногах и формирует правильный свод стопы. Для его выполнения

Вам понадобится небольшой мячик, такой как изображён на картинке либо обычный теннисный мяч. Катать мячик необходимо всей стопой, а не только её передним отделом.

Не делайте упражнения через боль: вы не должны чувствовать боли при выполнении упражнений. В случае возникновения болевых ощущений проконсультируйтесь с врачом.

Врачи травматологи – ортопеды рекомендуют:

После отказа от разгрузочного башмачка начинать делать ванночки для стоп с морской солью ежедневно. Температура СТРОГО не выше 35 градусов. Во время и после процедуры необходимо делать пассивные движения в пальцах стопы до умеренной боли(1ый палец – разгибание, 2ой – сгибание).



214031, г. Смоленск, пр-кт Строителей, д.29

пн-пт: с 08.00 до 17.30

8-800-550-1727

contacts@orthosmolensk.ru

<http://www.orthosmolensk.ru>