

Płaskostopie to rodzaj deformacji stopy, która najczęściej jest rozpoznawana u dzieci wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym, choć może również występować u dorosłych. Osoby z płaskostopiem mają wyraźnie obniżone fizjologiczne wysklepienie stóp (łuk podłużny przyśrodkowy i/lub łuk poprzeczny), które, jeśli jest nieleczone, może prowadzić do pojawienia się uciążliwych objawów.

U dzieci do 3-4 roku życia mamy do czynienia z tzw. płaskostopiem fizjologicznym, które samoczynnie ustępuje i zazwyczaj nie wymaga szczególnego postępowania terapeutycznego.

Płaskostopie – przyczyny

Przyczyn płaskostopia może być bardzo wiele. Istnieje też bardzo wiele teorii na ten temat. Naukowo udowodniono, że potencjalnie sprzyjające tego rodzaju deformacjom mogą być:

- cukrzyca,
- otyłość,
- [choroby o podłożu reumatycznym](#),
- procesy starzenia się organizmu,
- urazy w obrębie kończyny dolnej,
- wiotkość aparatu mięśniowo-więzadłowego,
- przeciążenia generowane podczas ciężkiej pracy fizycznej,
- nieprawidłowy dobór obuwia,
- zaburzenia o podłożu hormonalnym,
- uprawianie sportu na zbyt twardej nawierzchni, jak np. beton.

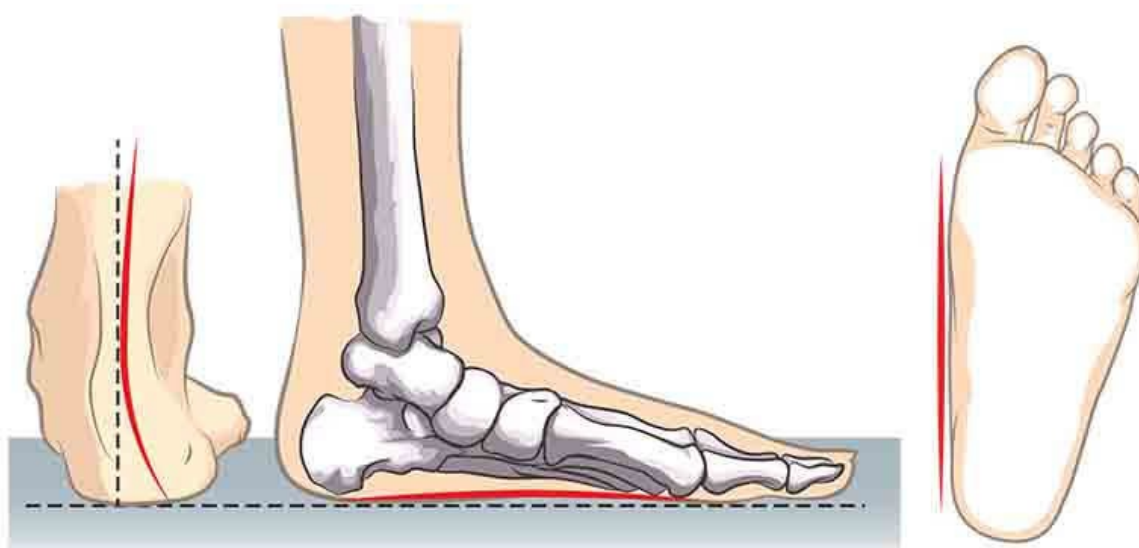
Należy pamiętać, że do wad stóp będą także predysponować niektóre zawody. Długotrwała konieczność stania może sprzyjać powstawaniu płaskostopia.

Płaskostopie – rozpoznanie

Zazwyczaj osobami, które jako pierwsze dostrzegają nieprawidłowy kształt stopy są rodzice, lekarz pierwszego kontaktu lub nauczyciel wychowania fizycznego.

Jak rozpoznać płaskostopie? Wystarczy odcisnąć ślad mokrej stopy na płytkach podłogowych czy na piasku, by zauważyć, że stopa przylega do podłoża całą swoją powierzchnią (nie jest widoczny fizjologiczny łuk).

Diagnostyka powinna być przeprowadzana równolegle przez ortopedę oraz fizjoterapeutę – pomogą oni w określeniu, jak poważna jest wada oraz czy i w jakim stopniu wymaga działań terapeutycznych. Bardzo często okazuje się, że jednocześnie współwystępują inne nieprawidłowości, takie jak **koślawość stopy** (stopa płasko-koślawą), co jest trudniejsze w korekcji.



Płaskostopie



Zdrowa stopa

Rozpoznanie płaskostopia ustala się w oparciu o obserwację oraz badanie wydolności mięśni. Jest to obiektywna i bardzo prosta metoda. Można także poszerzyć diagnostykę i wykonać badanie z użyciem podoskopu.

Podoskop to przyrząd, który wyraźnie pokazuje, która część stopy jest obciążona i na tej podstawie ocenia się, jak poważna jest deformacja. Takie badanie można także przeprowadzić podczas chodu – widać wtedy wyraźnie, jak zachowuje się stopa w dynamice.



Płaskostopie – leczenie. Ćwiczenia na płaskostopie

Leczenie płaskostopia jest możliwe tylko u dzieci, nie jesteśmy w stanie wyeliminować ani cofnąć deformacji u osób dorosłych. Dlatego tak ważna jest obserwacja rozwijającego się dziecka i wczesna interwencja terapeutyczna. Dużą rolę odgrywa tutaj odpowiednio dobrany **zestaw ćwiczeń rehabilitacyjnych na stopę**. Ich celem jest przede wszystkim nauka obciążania trzech charakterystycznych punktów w stopie – pod dużym palcem, pod małym palcem i pod piętą. Pozwala to na odbudowanie łuków i funkcji tej części narządu ruchu.

Przykładem ćwiczeń na płaskostopie mogą być:

1. Pozycja: siedzenie na krześle, nogi ugięte pod kątem 90 stopni w stawach kolanowych. Stopy przylegają do podłoża. Pod jedną ze stóp umieszczona jest kartka. Ruch: polega na wyciąganiu kartki spod stopy pacjenta przez drugą osobę. Ćwiczący w tym czasie ma za zadanie przytrzymywać kartkę całą powierzchnią stopy. Ćwiczenie powtarzamy na obie stopy – w przypadku, kiedy wada występuje obustronnie. Jest to przykład ćwiczenia zarówno na płaskostopie podłużne, jak i poprzeczne.
2. Pozycja: stanie w lekkim rozkroku, między stopami mała piłeczka. Ruch: polega na delikatnym, powolnym wspinaniu się na palce z jednoczesnym ściskaniem piłeczki. Następnie utrzymujemy pozycję kilka sekund i wracamy do pozycji wyjściowej. Ćwiczenie wykonujemy w 2 seriach po 10 powtórzeń.



3. Pozycja: siad na krześle, stopy płasko na podłożu, pod jedną stopą taśma do ćwiczeń owinięta na śródstopiu. Końcówka taśmy trzymana w rękach. Ruch: polega na rozciąganiu taśmy ręką. Jednocześnie należy utrzymywać napięcie taśmy za pomocą docisku do podłoża punktami stopy, wokół których została owinięta.
4. W pozycji klęcznej, wykonujemy wspięcie na palce w nodze wykroczonej i unosimy kolano nad podłoże, starając się utrzymać stabilnie ciało. Pozycję utrzymujemy przez 10 sekund wykonując 10 powtórzeń w 3 seriach.



Ćwiczenia na płaskostopie - mobilizacja palców

Wykonujemy naprzemienny ruch paluch – palce w 3 seriach po 20 powtórzeń.



Ćwiczenia na płaskostopie - korektywne ustawienie stopy

Korektywne ustawienie stopy polega na obciążeniu zewnętrznej części pięty przy całkowitym kontakcie palców z podłożem, w celu utworzenia się widocznego łuku po stronie wewnętrznej.



W staniu korektywnym na jednej nodze, wykonujemy unoszenie miednicy po przeciwnej stronie w kierunku ucha – 3 serie po 20 powtórzeń.



Ćwiczenia na płaskostopie są bardzo ważnym elementem procesu usprawniania, bez aktywnej pracy stopami nie jesteśmy w stanie efektywnie wpłynąć na przywrócenie warunków fizjologicznych tej części narządu ruchu. Pomocny może okazać się także kinesiotaping. Zadaniem tapingu na stopie będzie uniesienie i podtrzymanie łuku przyśrodkowego stopy. Niekiedy rekomendowane są także indywidualne dobierane **wkładki oraz buty na płaskostopie**. Cechy dobrego obuwia:

- odpowiednia wielkość (rozmiar);
- mocna, ale elastyczna podeszwa;
- szeroki przód, umożliwiający ruchy palców i palucha;
- sztywny zapiętek zapewniający stabilizację pięty;
- wierzch nieuciskający stopy.

Wymaga to jednak dużej ostrożności oraz precyzji w ustalaniu rodzaju takiego zaopatrzenia. Najlepiej zgłosić się wówczas do podologa.

Płaskostopie – skutki

Najistotniejsze jest wykrycie płaskostopia u dzieci i wdrożenie ćwiczeń na stopę. W przeciwnym razie możemy spodziewać się negatywnych skutków zdrowotnych w przyszłości. Poza generowaniem przeciążeń i osłabieniem właściwości amortyzacyjnych często występują problemy w postaci: nagniotów, odcisków, młotkowatego ustawienia palców, haluksów, bóli w obrębie bioder, kolan, kręgosłupa, zapalenie rozciągnięta podeszwowego.