

Hallux valgus

В XIX веке выпирающая косточка на ноге - **hallux valgus** - рассматривалась исключительно как увеличение мягких тканей или увеличение головки первой плюсневой кости, вызвано, как полагалось, ношением неподходящей обуви.

Согласно современным знаниям, туфли на высоком каблуке с узким носком или тесная обувь не являются причиной **hallux valgus**. Однако, такая обувь действительно удерживает большой палец в наклоненном положении, если **hallux valgus** уже есть, что приводит к растяжению и отклонению мягких тканей внутренней части стопы усиливая при этом боль и деформацию. Кроме того, узкая обувь может привести к набуханию косточки большого пальца и к ущемлению нервов стопы.

Hallux valgus (косточка большого пальца ноги) называется такая деформация стопы, при которой: плюсневая кость большого пальца ноги отклоняется медиально (вовнутрь)



- фаланга большого пальца ноги отклоняется и/или разворачивается латерально (в наружном направлении)
- выпирает головка первой плюсневой кости (с или без увеличения мягких тканей)

Эта деформация связана болью при ходьбе, и вызывает трудности с подбором обуви.

Hallux valgus может возникать по ряду причин, основные из которых - это нарушение биомеханики стопы при ходьбе, травматические и метаболические факторы. Именно нарушение биомеханики при ходьбе первого плюснефалангового сустава является самой распространенной причиной данной деформации. В основе искривления лежит плоскостопие и пронация стопы (наклон стопы вовнутрь).

При этом I-я плюсневая кость начинает смещаться внутрь, а первый палец, удерживаемый приводящей мышцей, смещается наружу. Из-за этого головка плюсневой кости начинает образовывать бугорок, который называют «косточкой на ногах». Так как в этом случае большой палец ноги не может по-прежнему «смотреть» внутрь, он начинает постепенно отклоняться наружу.

Вследствие постоянного давления выступ «косточки» воспаляется, так как конфликтует с обувью. Это как правило приводит к бурситу, то есть воспалению суставной сумки.

Кроме того, вследствие постоянного давления начинаются изменения кости в районе головки I-ой плюсневой кости. Изменения в кости приводят к припухлости, повышенной чувствительности, болезненности и чрезмерной раздражительности «косточки» на большом пальце.

Профилактика

- Регулярный осмотр у ортопеда;
- Ношение ортопедических стелек с подплюсневой подушечкой;
- Ношение рациональной обуви (каблук не выше 4 см, обувь в носовой части должна быть на 0,5 см шире размера передней части стопы, и не стеснять ногу по длине).
- При возможности для профилактики и стимуляции мышц стопы ходить по песку и маленьким камням босиком.

Лечение

Основное лечение косточки большого пальца ноги должно быть направлено на уменьшение боли и предотвращение дальнейшей деформации. Для симптоматического уменьшения боли могут использоваться мази с нестероидными противовоспалительными веществами или другие виды обезболивающих по назначению врача. Крайне важным есть уменьшение пронации и/или плоскостопия для предотвращения дальнейшего развития бурсита и деформации сустава, что возможно в процессе коррекции при помощи регулирующих ортопедических стелек **Ekovel Step Correct**, а также шарнирной шины **Ekovel**.



При выраженных деформациях производится хирургическое вмешательство с целью устранения деформации. Современные методы операций не разрушают сустав, сохраняя его подвижность и опороспособность. Реабилитационный период обычно занимает около 2 месяцев. Для уменьшения вероятности рецидива рекомендовано использовать ортопедические стельки, уменьшающие пронацию стопы и давление на данный сустав