

Известный хирург-ортопед Багавдин Ахмедов: «Не слушайте ложных советов!»

Из-за чего появляются шишки на ногах? Можно ли от них избавиться и как это сделать? В каком возрасте можно делать операцию?



Отвечает руководитель отделения ортопедии и артродологии НМИЦХ им. А. В. Вишневского, доктор медицинских наук Багавдин Ахмедов.

Виноваты каблуки?

Одна из самых частых проблем, с которой пациенты обращаются к ортопедам, — hallux valgus (деформация стопы в плюснефаланговом суставе). А по-простому — «шишка на большом пальце ноги». И сама эта шишка, и искривлённые пальцы ног не только выглядят некрасиво, но и доставляют массу проблем: боли при ходьбе, утяжеление походки, невозможность подобрать не то что красивую и модную, а хотя бы просто удобную обувь.

? *Багавдин Гаджиевич, в чём главная причина появления шишек на стопе? Только ли в пресловутых узких туфлях на высоком каблуке?*

— Нет, это заблуждение. Ведь эта форма деформации стопы часто встречается и у мужчин, а они-то обходятся без высоких каблуков. По статистике, каждый третий пациент с hallux valgus, 30% — представители сильного пола.

Вальгусная деформация — это результат плоскостопия, врождённого или приобретённого. У человека с такой проблемой при ходьбе центр тяжести в стопе смещается на передний отдел, в итоге деформируется сустав, а пальцы уходят в сторону. Не всегда, но примерно в 80% случаев при плоскостопии развивается такая проблема.

Обычно это происходит после 40 лет, когда связочный аппарат стопы утрачивает эластичность. Спровоцировать начало болезни может и избыточный вес. Существует также наследственная предрасположенность: как правило, в семье такая особенность стопы есть и у бабушки, и у мамы, и у дочери. Что же касается высоких каблуков, они лишь стимулируют и ускоряют процесс деформации стопы у людей, которые уже имеют либо плоскостопие, либо плохую наследственность.

? *Уф, успокоили. Значит, продолжаем носить шпильки!*

— Носите, если уж без них не можете, но не часто и не подолгу. Вообще к каблукам у хирургов-ортопедов «особое отношение»: мы считаем их виновниками многих бед с позвоночником и строго рекомендуем носить обувь на высоких каблуках не более 2 часов в сутки.

Женщины, которые ходят в такой обуви, почему-то думают, что это их украшает. На взгляд врача, всё наоборот. Когда человек встаёт на высокие каблуки, нарушается биомеханика голеностопного сустава, коленного сустава, тазобедренного сустава, поясничного отдела позвоночника и шейного отдела. То есть одновременно вынужденно изгибаются и колени, и спина, и шея. Разве это красиво? Очень сомнительно. К тому же неудобно. А главное — очень вредно!

? *Хорошо, злоупотреблять не будем. В повседневной жизни — только балетки!*

— Снова неправильно. Когда человек стоит ровно, нагрузка на пяточный отдел стопы составляет 65%, а на передний отдел стопы — 35%. Но если надеть обувь на каблуке 1,5–2 сантиметра, нагрузка между пяткой и передним отделом стопы распределяется поровну — 50 на 50. А когда каблук выше, каждый его сантиметр перераспределяет нагрузку с пятки на носок на 10%. В результате связочный аппарат устаёт и изнашивается. На этом фоне возникает та самая шишка — экзостоз — и происходит искривление пальцев. Поэтому правильная обувь должна иметь каблук, но невысокий.

Результат раз и навсегда

? *Как понять человеку с вальгусной деформацией, что уже возникла необходимость делать операцию? И есть ли альтернативные методы?*

— Обращаться к хирургу-ортопеду можно и нужно на любой стадии болезни: и при первых признаках, и при запущенных формах. Для успешного хирургического лечения степень вальгусной деформации значения не имеет! Любую, даже самую выраженную проблему можно исправить. Возрастных ограничений также нет, среди наших пациентов, избавившихся



от шишки на ноге, — люди от 40 до 70 лет и старше.

Существуют два чётких критерия для хирургического лечения:

- боли, дискомфорт при ходьбе;
- выраженный эстетический дефект.

Тем не менее важно понимать, что операция на стопе — это не косметическая операция! Это вмешательство направлено на восстановление правильной анатомии и функции стопы, что необходимо для здоровья. Ну а то, что правильная стопа ещё и выглядит красиво, — это уже детали, хотя, несомненно, очень важные, особенно для женщин.

? *Каким образом хирурги исправляют деформацию стопы?*

— За последние 100 лет в мире разработано более 400 видов операций по коррекции вальгусного отклонения большого пальца. Врачи постоянно совершенствуют хирургические технологии, стремясь добиться как можно лучшего результата лечения.

Мы в нашем центре выполняем как открытые операции (с небольшим разрезом кожи), так и малоинвазивные (без разреза, через несколько проколов на коже). Поскольку вальгусная деформация, как правило, бывает на обеих ногах, оперировать лучше сразу обе стопы. Это избавляет пациента от необходимости повторной госпитализации и всех сопряжённых с этим хлопот. Операция на двух ногах длится в среднем от 1 до 1,5 часа.

Не верьте мифам!

? *Говорят, после операции пациент испытывает страшные боли. Это правда?*

— Нет. Мы во время операции применяем современный метод проводниковой анестезии. Пациент не испытывает никаких неприятных ощущений не только во время хирургического вмешательства, но также в течение 7–14 часов после него

Если правильно сделать корригирующую остеотомию и восстановить нормальную анатомию стопы, шишки больше не появятся никогда.

не требуется дополнительное обезболивание.

Кроме того, мы в своей работе давно отказались от гипсовых повязок, которые ещё кое-где накладывают прооперированным пациентам, и те их вынуждены носить в течение 6 недель. В нашем центре используют современные импланты для фиксации костных отломков после корригирующей остеотомии. На второй день после операции па-

циенту разрешается надевать ортопедическую обувь и осторожно вставлять на ноги. Процесс полной реабилитации обычно занимает полтора месяца, и всё это время человек ведёт обычный образ жизни с небольшими ограничениями в физической нагрузке.

? *Правда ли, что через несколько лет после операции шишки снова вырастают на том же месте?*

— Это тоже миф. Современные хирургические технологии, которыми мы пользуемся, позволяют добиваться результата не просто долговременного, а окончательного и бесповоротного. Если правильно сделать корригирующую остеотомию и восстановить нормальную анатомию стопы, шишки больше не появятся никогда, поскольку мы устраняем ту причину, из-за которой они появлялись.

? *В Интернете можно найти массу рецептов, которые якобы помогли людям избавиться от шишек на ногах и без помощи врачей. Возможно ли такое?*

— Ни примочки из лекарственных трав или отвара картофеля, ни йодные сетки, ни компрессы из рыбы, ни укутывания со смесью соли и снега и прочие рекомендации «целителей» не помогут исправить вальгусную деформацию стоп. Даже если вы будете лечиться такими способами ежедневно на протяжении десятилетий, вы просто потеряете время, а заболевание будет переходить от начальной стадии к запущенной.

Беседовала Елена НЕЧАЕНКО

ВАЖНО!

Как предупредить развитие косточки на ноге:

- не допустить развития плоскостопия или вовремя его лечить. Помогут индивидуальные ортопедические стельки, ЛФК, физиотерапия, ношение правильной обуви. Но на запущенных стадиях эффективна лишь операция;
- похудеть (лишний вес повышает нагрузку на связочный аппарат стопы);
- избегать длительной стоячей работы;
- носить удобную обувь на широком каблуке не выше 4 см.