

СЕРИЙНЫЕ ОРТОПЕДИЧЕСКИЕ СТЕЛКИ

ВИДЫ И ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ПРИМЕНЕНИЯ

Анатолий ПРИВАЛОВ

травмотолог-ортопед,
кандидат медицинских наук,
президент Русского общества
хирургии, ортопедии и эстетики стопы,
www.centerstopa.ru,
Санкт-Петербург

В предыдущих номерах журнала «Ногтевой Сервис» нами опубликован цикл статей о различных травмах и деформациях стопы, часто встречающихся в повседневной практике мастера ногтевого сервиса. Были рассмотрены вопросы оперативного лечения и профилактики этих проблем практически на всех стадиях забо-

левания. В основном речь шла об оперативных или инъекционных методах лечения. В то же время на начальных стадиях деформации (вызванной тем же плоскостопием), для профилактики и в ходе послеоперационной реабилитации применяются различные ортопедические изделия внешней коррекции. Это специализированная обувь, различные типы

стелек, ортезы, корректоры, межпальцевые вкладыши, прокладки и многое другое. Правильное применение и сочетание данных ортопедических изделий может существенно облегчить процесс реабилитации и сделать жизнь пациента намного комфортней. В то же время, за годы деятельности нашего Международного Центра Хирургии стопы в ходе общения с пациентами, обучающих циклов для специалистов медицинского педикюра и мастеров ногтевого сервиса и даже для врачей-ортопедов, мы столкнулись с проблемой неправильного применения ортопедических корректирующих изделий. А многие средства неоперативной ортопедической поддержки окружены, не побоимся этого слова, мифами и легендами, существенно мешающими их правильному и своевременному применению.

Учитывая это мы решили опубликовать цикл статей, в которых расскажем о видах различных ортопедических изделий для коррекции и профилактики возникновения различных деформаций стопы и правилах их применения в различных ситуациях.

Одним из самых распространенных и широко известных ортопедических средств неоперативной коррекции деформаций стопы являются ортопедические стельки. В то же время именно стельки чаще всего применяют не по показаниям, что не дает ожидаемого эффекта и вызывает массу слухов о их бесполезности и неэффективности. Между тем, правильное назначение и применение ортопедических стелек может решить многие проблемы со стопой, отсрочить оперативное лечение или правильно подготовить стопу к предстоящей хирургической коррекции.

Ортопедические стельки делятся на две большие группы – серийные и индивидуальные. Серийные ортопедические стельки изготавливаются на специали-

зированных ортопедических предприятиях по единому образцу, под среднестатистические анатомические параметры стоп различных возрастных категорий пациентов. Партии стелек изготавливаются из одного материала, имеют одинаковый профиль и отличаются только размерами (приблизительно как обувь, изготовленная промышленным способом). Серийные стельки изготавливают практически для любого возраста, их назначают согласно, возрасту, размерам ноги пациента и по терапевтическому эффекту – т.е. для коррекции или поддержки той или иной деформации стопы.

Индивидуальные стельки изготавливают точно по форме стопы конкретного человека, они воспроизводят индивидуальные особенности той или иной стопы. Их также непосредственно формируют в зависимости от ожидаемого терапевтического эффекта – разгрузки разных отделов стопы, поддержки свода, снижения трения на определенные участки стопы и т.п.

В данной статье мы подробно рассмотрим основные виды серийных стелек и показания для их назначения.

Серийные стельки, в отличие от индивидуальных, сразу изготавливают парами, крупными партиями под среднестатистические анатомические параметры стоп. Пациент их может сразу приобрести и носить, отсутствует период диагностики и изготовления, как для индивидуальных стелек. Поэтому при необходимости быстро обеспечить поддержку стопе и, отсутствии возможности изготовить индивидуальные стельки, следует назначать серийные варианты.

Кроме того, серийные стельки можно свободно применять на ранних стадиях поперечного и продольного плоскостопия для поддержки свода стопы. Для облегчения занятий спортом или в целях поддержки стопы при длительной ходьбе (туристические походы, длительные

пешие экскурсии, работа, связанная с постоянной ходьбой) также существуют специальные спортивные серийные стельки.

Не следует думать, что серийные стельки неудобные, не помещаются в обувь и их невозможно носить. Современные материалы, из которых изготавливаются серийные стельки, тонкие и очень прочные. Ряд материалов не вызывает повышенного потоотделения и даже обладает антибактериальным эффектом. Толщина определенных стелек не превышает 3–4 мм и они свободно входят в любую обувь. При отеке стоп можно рекомендовать ношение стелек в специальной ортопедической обуви (рис. 1). Конструктивной особенностью такой обуви является углубление в основании, в которое можно уложить стельку практически любой толщины, не сдавливая стопу. Современная ортопедическая обувь также выглядит очень эстетично и не отличается от обычной.



РИС. 1. Вариант специализированной ортопедической обуви для ношения серийных и индивидуальных ортопедических стелек

ОСНОВНЫЕ ПОКАЗАНИЯ К НОШЕНИЮ СЕРИЙНЫХ СТЕЛЕК

- Начальная стадия продольного и поперечного плоскостопия.
- Отсутствие возможности изготовления индивидуальных стелек.
- Поддержка стопы при занятиях спортом и длительной ходьбе.
- Необходимость кратковременной разгрузки при обострении хронических заболеваний (пяточная шпора, дефор-



РИС. 2. Вариант спортивных серийных стелек с ребрами жесткости, разгружающими оба свода стопы

мация Хаглунда, деформирующий артроз суставов пальцев стопы).

- Постоянная деликатная поддержка стопы при сахарном диабете и ревматоидном артрите.
- Все стадии варикозной болезни вен нижних конечностей.

Таким образом серийные ортопедические стельки — это основной элемент базисной терапии, профилактики и лечения плоскостопия, «перегрузочных болей», отеков нижних конечностей, раннего «износа» суставов и деформаций скелета человека.

Рассмотрим основные технологии изготовления современных серийных ортопедических стелек и показания к их применению.

Для профилактики перегрузок стоп во время длительной ходьбы, нахождения в стоячем положении или активных занятий спортом следует рекомендовать серийные спортивные стельки, выполненные по технологии globotec comfort sports (рис. 2). Конструкция серийных спортивных стелек позволяет одновременно разгрузить продольный и поперечный свода стопы, а также одновременно скорректировать вальгусное или варусное положение пяточной кости. Поэтому при невозможности изготовления индивидуальных, можно назначить спортивные стельки при I стадии плоскостопия.



РИС. 3. Серийные стельки с X-образной вставкой, сочетающие амортизирующий и массажный эффекты

При I и II степени плоскостопия, сопровождающейся формированием вальгусной и молоткообразной деформацией пальцев можно назначить стельки, выполненные по технологии bauerfeind ergopad weightflex (рис. 3). Они являются одними из самых тонких, но в то же время прочных. В основу таких стелек встроены специальный X-образный протектор, разной степени жесткости (это позволяет подобрать нужные стельки по весу пациента). Наличие проектора и специального пелота (валика разной формы, поднимающего передний отдел стопы) позволяет хорошо разгрузить передний и средний отделы стопы, обеспечить хороший амортизационный и массажный эффект.

При поперечном плоскостопии III стадии с выраженной вальгусной деформацией первого пальца, молоткообразной деформацией 2–3 пальцев, болезни Келлера II и деформирующем артрозе суставов I пальца стопы необходимо разгрузить область суставов I–III плюсневых суставов. Это можно достичь применением серийных стелек изготовленных по технологии ErgoPad redux hallux. В основе конструкции — специальный метатарзальный пелот, разгружающий передний отдел стопы и удлиненный каркас, для поддержки и разгрузки первого пальца стопы (рис. 4).



РИС. 4. Серийные стельки для разгрузки области первого пальца и переднего отдела стопы



РИС. 5. Вариант серийных стелек, разгружающих область пяточной кости

При обострении плантарного фасциита (пяточной шпоры), деформации Хаглунда-Шинца, болезни Севера, тендинитах и бурситах области пяточного сухожилия, необходимо разгрузить задний отдел стопы — область пяточной кости с прикрепляющимися сухожилиями. Это достигается серийными стельками, изготовленными по технологии ErgoPad redux heel. В основе конструкции упругая эластичная вкладка, передающая основную нагрузку на передний и средний отделы стопы и мягкая широкая задняя часть и подпяточник, амортизирующий силу шага и смягчающий нагрузку на основание пяточной кости (рис. 5).

Мастера ногтевого сервиса и медицинского педикюра в отдельную группу выделяют пациентов с синдромом диабетической стопы и ревматоидным артритом. Сами заболевания и особенности лече-

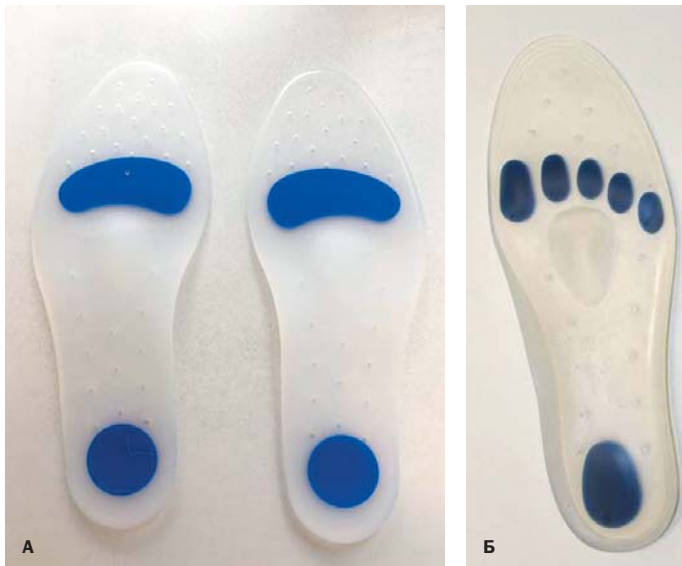


РИС. 6. Гелевые стельки для разгрузки стопы. А – при II–III степени плоскостопия; Б – при молоткообразной деформации пальцев

ния (гормональные и сахароснижающие препараты) приводят к изменениям кожных покровов. Кожа становится нежной, тонкой, она плохо кровоснабжается и легко повреждается. Обычные стельки могут вызвать пролежни и осаднения кожи стопы, что крайне опасно у таких пациентов. Помочь могут специальные серийные гелевые стельки, выполненные по технологии *bauefeind* и ортман *mesin*. Они одновременно разгружают стопу и не повреждают кожу. Для коррекции поперечного плоскостопия и вальгусной деформации пальцев можно рекомендовать гелевые стельки с соответствующим пелотом (рис. 6). При обострении пяточной шпоры, деформации Хаглунда и ахиллобурситах и тендинитах возможно ношение гелевых полустелек со специальным эластичным подпяточником (рис. 7).

Таким образом правильное применение серийных стелек, позволит разгрузить проблемные зоны стопы, нормализует походку, будет способствовать правильному распределению нагрузки на суставы нижних конечностей. Применение гелевых стелек у пациентов с сахарным

диабетом и ревматоидным артритом, позволит смягчить давление на кожу стопы, что является профилактикой трещин и осаднений. Следует помнить, что серийные стельки созданы на «среднестатистическую» стопу и при возможности их целесообразно заменить на индивидуально изготовленные ортезы.

ОБЩИЕ ПРАВИЛА НОШЕНИЯ ВСЕХ СЕРИЙНЫХ СТЕЛЕК (независимо от показаний)

- Стельки выбираются по размеру носимой повседневной обуви.
- Перед вставлением серийной, из обуви обязательно извлекается промышленно-изготовленная стелька.
- Не следует носить стельки в обуви на плоской подошве, желательна наличие каблук высотой от 1,5 см.
- Стельки не носят в открытой обуви, пляжных и домашних тапочках.
- Первые недели целесообразно носить стельки в адаптированной ортопедической обуви для быстрой и комфортной адаптации стопы.



РИС. 7. Гелевые полустельки для разгрузки области пяточной кости

- Ходьба с серийными стельками должна достигать 60% времени общей ходьбы в обуви в сутки.
- Вечером стельки необходимо извлекать из обуви.
- Стельки нельзя сушить на нагревательных приборах, обрабатывать дезинфицирующими средствами или мыть если это не рекомендовано специалистом-ортопедом.

Назначение серийных стелек по показаниям предупредит перегрузку стопы, суставов и вен нижних конечностей, воспрепятствует быстрому развитию ортопедических заболеваний. А соблюдение несложных правил ношения позволят продлить сроки службы стелек и сделают ходьбу комфортней. Ношение индивидуальных ортопедических стелек является неотъемлемой частью здорового образа жизни. ☺

Фотографии предоставлены автором