

— У мамы шишечки на ступнях. Сейчас наблюдаю, что и у меня они начали проявляться. Получается, что болезнь передаётся по наследству? (Мария Николаевна, г. Касимов)

— В народе эту болезнь называют косточкой или появлением шишек на ногах. Медицинский термин — искривление первого (большого) пальца стопы наружу от центральной оси, или вальгусное искривление. Очень часто ис-

ляются снова. Что мне делать? (Анна Максимовна, г. Рязань)

— Появление натоптышей, или сухих мозолей, на стопе при этом заболевании — очень частое явление. Причины их появления следующая. С течением

по неблагоприятное. Хотя все эти вставки и повязки можно использовать для устранения болевого синдрома, для борьбы с потёртостями, т. е. для улучшения качества жизни, а это тоже очень важно. Я ничего не имею против этих

**На ваши вопросы отвечает заведующий I травматологическим отделением БСМП г. Рязани кандидат медицинских наук Андрей Александрович ЛИТВИНОВ.**

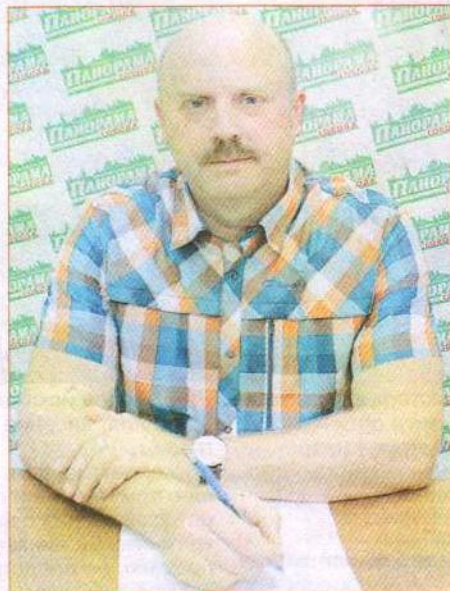
## Возможно ли избавиться от косточек?

пользуют латинское название Hallux valgus. Причины развития заболевания несколько. Известна генетическая предрасположенность, то есть заболевание может передаваться по наследству. Нередко сами пациентки, как и вы, отмечают наличие этого заболевания у своих мам и бабушек. Одним из важных предрасполагающих факторов развития заболевания является узкая обувь, обувь на высоком каблуке. В числе других причин — поперечное плоскостопие и слабость связочного аппарата стопы, остеопороз, эндокринные нарушения, избыточный вес, последствия некоторых травм и заболеваний.

— У бабушки были шишечки на ногах. Мне сейчас 31 год, и, по-моему, начинает появляться такая же проблема. Как понять, что у меня именно эта болезнь? Какие у неё признаки? (Ирина Романовна, г. Сасово)

— Это заболевание распространено преимущественно среди женщин и достаточно редко у мужчин. По некоторым данным, в возрасте до 30 лет эта болезнь встречается примерно у 3% населения, а среди лиц старше 60 лет — у 16%. В самом начале заболевания беспокоит некоторая непостоянная болезненность в области первого пальца стопы, особенно в районе первого плюснефалангового сустава. Человек думает, что купил неудобную обувь или, может быть, ударился ногой и не помнит этого. Затем в области этого сустава появляется уплотнение, покраснение. Затем пациенты замечают, что уплотнение превратилось в шишку и палец несколько отклонился. С течением времени эта деформация увеличивается, боли при ходьбе становятся постоянными, а большой палец уже настолько отклоняется, что выдавливает вверх второй палец стопы.

— У меня шишечки на ногах, и не столько беспокоит боль, сколько сухие мозоли на подошве под третьим и четвёртым пальцами. Что я только не пробовала, чтобы избавиться от них! Несколько раз пыталась сре-



зывать, но надеяться на полное излечение с их помощью не стоит.

— Видела рекламу силиконовых вставок и повязок, с помощью которых можно вылечить шишечки на ногах без операции. Это реально? (Юлия Михайловна, г. Рыбное)

— Только на рекламу всецело ориентироваться не стоит, это маркетинговый ход с целью продать своё изделие и получить прибыль. Устранять последствия болезни без устранения причины — де-

повязок, но надеяться на полное излечение с их помощью не стоит.

— Мне 70 лет. Искривление первого пальца на обеих стопах уже много лет. Ходить больно. Как вы считаете, не поздно ли сделать операцию? (Клавдия Петровна, г. Рязань)

— Мне трудно вам что-либо ответить, так как я не видел ваших стоп, а поставить диагноз и тем более выбрать тактику лечения заочно у врачей не принято. Скажу лишь, что современные методики оперативного лечения позволяют практически любую деформацию приблизить к параметрам нормальной стопы. Устранение грубой деформации уже само по себе приносит пациентам значительное облегчение и удовлетворённость от лечения. Операция выполняется бесплатно, по полису ОМС. Можете обратиться ко мне, в 1-е травматологическое отделение БСМП.

— В каких случаях при косточках на ногах нужна операция? (Анна Ивановна, г. Щацк)

— Обычно к нам обращаются тогда, когда качество жизни пациента существенно снижено, присутствуют постоянные боли, невозможно носить обувь, ходить на определённые расстояния. Нередко женщины обращаются из-за косметического дефекта, т. к. не могут носить открытую обувь. Для любой операции нужно созреть. Сейчас технология выполнения этой операции настолько отработана, что исправить можно практически любую деформацию.

— Как долго я не смогу ходить после операции? И может ли косточка возникнуть вновь? (Яна, г. Рязань)

— Мы рекомендуем пациентам подниматься с постели уже на второй день после операции. В стационаре пациент проводит, как правило, около недели. В течение 5-6 недель нужно носить специальную обувь, которая не даёт опоры на переднюю часть стопы. Опора идёт только на пятку.

Вновь возникнуть деформация не может, так как в процессе операции мы устраняем причину заболевания.

**Подготовила Марина Мосейкина**