Как лечить шишку большого пальца стопы?

Это довольно распространённое страдание. Приблизительно 40% людей (в основном, женщин), вступая в зрелый возраст, приобретают такое вот украшение.

Ни красивую обувь надеть, ни пройти лёгкой задорной походкой. А боли какие! Искры из глаз! Сочувствующие торопятся дать самые действенные советы: и сменить обувь на удобную, растоптанную, чтобы нигде не жало, и делать спиртовые примочки из чудо-колокольчика, которые шишки размягчат и заставят вскорости исчезнуть, и компрессы из медицинской желчи, и смазывание шишек йодом.

Конечно, определённый смысл в этом есть, потому что от постоянного давления неудобной обувью в зоне «шишки» развивается воспаление, отёк, а йод, желчь призваны устранить эти симптомы, но не более. Основная причина страдания остаётся.

Потому что шишка – никакая не шишка, а непомерно разросшаяся головка плюсневой кости, да ещё и в положении вывиха. По латыни – Hallus Valgus. (Плюсна стопы – для лёгкости представления – соответствует пясти кисти). Вывихнутая головка плюсны, естественно, меняет положение и большого пальца стопы. Он смещается к наружному краю, в сторону мизинца, и даже может лечь горизонтально, поверх второго пальца. Представляете, как ограничивается свобода пальцев стопы, как они неудобно размещаются в обуви и как давит верх обуви на пальцы в этой зоне? Настоящий пыточный испанский сапожок! Дикие боли, мозоли, натоптыши, мокнутие между стиснутыми пальцами...

Настоящая причина этого нароста до сих пор неясна. Выдвигается несколько теорий, а это признак невыясненной проблемы: тут и слабость связочного аппарата стопы, передающаяся по наследству, и гормональная предрасположенность, и ношение узкой обуви на высоченном каблуке, и чрезмерный вес, распластывающий стопу.

Развивается поперечное плоскостопие. Приостановить развитие его **в какой-то степени помогут**

массаж, супинаторы, которые поддержат свод стопы в правильном положении и тем самым облегчат нагрузку при ходьбе, силиконовые межпальцевые валики между первым

и вторым пальцами.

Но полностью устранить проблему удаётся **только операцией**, которая направлена на укрепление связочного аппарата, моделирование правильного поперечного свода стопы, удаление части плюсневой кости, а именно – шишки. Тем самым достигается хороший косметический эффект.

Если болезнь не безнадежно запущена, то обходятся «малой кровью». Операцию можно провести даже в амбулаторных условиях под местным обезболиванием. Она длится не более часа, восстановительный период короток и проходит дома. Ну а если благоприятный момент упущен, приходится рассекать плюсневую кость для её последующего выпрямления, крепить фрагменты кости болтиками, использовать гипс в послеоперационном периоде.

Естественно, период послеоперационного восстановления затягивается. Передвигаться в течение одного-полутора месяцев придётся на костылях. Однако рецидивов при правильном соблюдении режима даже в случаях операций с рассечением плюсневой кости не наблюдается.

Автор - **Мария Николаева**

[Источник](#)