

Уважаемый клиент!

Для пациента очень важно делать все возможное для предупреждения заболевания, как можно больше знать об особенностях различных заболеваний, выполнять все рекомендации лечащего врача и уметь оказать себе помощь в неотложной ситуации.

Мы подготовили для Вас методические рекомендации на актуальную сейчас тему. Мы надеемся, что, изучив эту памятку, Вы найдете ответы на наиболее часто встречающиеся вопросы.

С уважением,  
ООО «Медицинская компания «МЕДКОРП»

## Ноги беременной женщины: как их уберечь



Во время беременности ноги женщины несут повышенную нагрузку.

И, чтобы избежать неприятных последствий увеличивающегося веса и изменившегося баланса тела, можно заранее подумать об их профилактике.

### Каблучок

«Комфортабельная обувь для беременных предполагает наличие хорошего супинатора, выложенного как для продольного свода стопы, так и поперечного, — поясняет заведующая отделением ЛФК Центра восстановительной медицины и реабилитации Лечебно-реабилитационного центра Минздравсоцразвития России Марина Макарова. — Поперечный свод находится в переднем отделе стопы — обычно под подушечками пальцев.

Берегите ноги!

Из-за перераспределения веса у беременной женщины увеличивается нагрузка на суставы конечностей. Мелкие суставы стопы не защищены практически ничем, и ноги могут серьезно пострадать. Какие же изменения в них происходят? Прочтите нашу справочную статью.

Продольный свод стопы — это выемка, которая находится в середине стопы».

В отличие от всех прочих ситуаций вопрос с каблучком у беременных женщин стоит наиболее остро и принципиально. Ведь после 20 недель беременности риск развития плоскостопия гораздо выше, чем в первые месяцы беременности.

Кроме того, ходьба на высоких каблуках приводит к постоянному напряжению мышц, повышению нагрузки на позвоночник и нарушению кровоснабжения органов таза, которое во время беременности — задача первоочередной важности. Нередко у любительниц высоких каблуков появляются и неэстетичные растяжки на животе из-за смещения центра тяжести вперед.

Из-за перераспределения веса чувство равновесия у беременной женщины может нарушиться.

Обувь на высоком каблуке и, тем более, на платформе приводит к повышенному риску падения, что очень опасно и для самой мамы, и для ее еще не родившегося малыша.

### Плоская подошва

Также не рекомендуется и ношение так называемых балеток — обуви с плоской подошвой и без супинаторов.

«В такой обуви походка молодой матери становится как у гусыни, перегружается тазобедренный сустав, колоссальная нагрузка падает на пояснично-крестцовый и грудной отдел позвоночника, — говорит Макарова, — Беременная женщина сама может не замечать, как в обуви на плоской подошве расплывается стопа, но она заметит это после родов. Тогда, к сожалению, форма стопы уже не восстанавливается. Ведь женщина рождает в том возрасте, когда ее ресурс роста уже давно исчерпан».

### Зарядка и одежда

Для того, чтобы ноги во время беременности нормально функционировали, имеет смысл и до беременности, и во время нее делать специальные упражнения.

Кости и связки и так переживают гормональную атаку, делающую их рыхлыми, а слишком высокий каблук способствует уплощению передних отделов стопы. Поэтому будущей маме не стоит носить каблук выше 5 сантиметров.

Укреплять только мышцы ног бессмысленно. «Если мы станем подкручивать винтики только внизу Останкинской телебашни, она рано или поздно рухнет», — объясняет Макарова.

Кстати, если выполнять еще и дыхательные упражнения, они помогут улучшить кровоток — в том числе и отток крови из нижних отделов тела.

Зато неторопливая ходьба и плавание оказывают общеукрепляющее действие и служат хорошей профилактикой варикозного расширения вен. Также врачи рекомендуют несколько раз в течение дня понимать вверх ноги, чтобы улучшить кровоток. Особенно это полезно женщинам, вынужденным весь день проводить, не присев.

Но, если вы все-таки склонны к варикозному расширению вен, то после консультации с врачом можно начать носить специальную компрессионную одежду из медицинского трикотажа. Его легкое дозированное давление поддерживает вены, не дает образовываться отекам и избавляет от тяжести и болей в ногах.

Не стоит забывать и о поддержании нормального веса, очень важного для здоровья ног. Постройте свой режим так, чтобы во время беременности прибавка в весе не оказалась слишком большой, и не стала опасной не только для ног, но и для здоровья будущего малыша.

## Будьте здоровы!