

## Перелом пятки: когда можно наступать на ногу

Наиболее крупная кость в ступне – пяточная, следовательно, больше всех нагружается при ходьбе. Сломанная пяточка – изредка встречающаяся травма, из сотни переломов лишь четыре приходится на пяточную кость. Сломать пятку довольно сложно, обычно такое случается в результате падения на ноги с огромной высоты. В случае подобного происшествия будет нелишним уметь определять **перелом пятки и знать, когда можно наступать на ногу**.

### Особенности перелома

Идентифицировать перелом пятки помогут следующие симптомы:

- Интенсивные болевые ощущения в области нижней части ступни.
- Гематома.
- Отек, утолщение нижней части стопы.
- Невозможность наступить на стопу с сохранением подвижности в голеностопном суставе.
- Прикосновения и надавливания на поврежденное место причиняют острую боль.

Важно знать, что достоверно установить характер травмы сможет лишь врач-травматолог, проведя рентгенологическое исследование.

### Когда можно наступать на ногу

Определение момента, **когда можно наступать на ногу после перелома пятки**, зависит от характера повреждения:

- Легкая форма перелома **без нарушения целостности конечности**. В этом случае не задеты суставы, лечение осуществляется наложением гипсовой повязки высотой до колена. В течение четырех недель поврежденной конечности необходимо обеспечить абсолютный покой, затем по чуть-чуть давать нагрузку. Полный срок лечения составляет 3 месяца с обязательным контрольным рентгеном.
- Средняя степень тяжести со смещением костей без нарушения целостности суставов. Врач после сопоставления костных обломков накладывает гипс на **12 недель**. Минимум **нагрузки на ногу** возможен по истечении 2 месяцев. Полный период выздоровления составляет примерно 4 месяца.
- Средняя степень тяжести без смещения костной ткани с **повреждением суставных частей**. Врач обездвиживает конечность от пятки до коленного сустава гипсовой повязкой. Запрещается какая-либо минимальная нагрузка на ногу. Спустя **2 месяца после** накладывания повязки делается повторный рентген. При наличии незаживших повреждений врач принимает решение о продлении ношения гипса еще на пару недель до полного восстановления. Наступать на ногу позволяется спустя 9 недель с поэтапным нарастанием нагрузки. Реабилитационный срок длится 4 месяца. Для полного заживления сустава следует носить специальный подпяточник приблизительно в течение года.

- Перелом со смещением костей и нарушением целостности суставов. Это самый тяжелый вид повреждения костной ткани. Лечение осуществляется путем сопоставления костных обломков с помощью металлических спиц и обязательным наложением иммобилизующей гипсовой повязки сроком на 2 месяца. Спустя 5 месяцев можно начать разрабатывать ступню, полное восстановление двигательной функции конечности наступает через полгода.

## Реабилитация после перелома

После перелома пяточной кости особое внимание следует уделять реабилитационным мероприятиям, носящим продолжительный характер. Существует ряд специальных **упражнений, которые нужно делать**, чтобы избежать неприятных последствий в виде атрофии мышц, развития плоскостопия, появления костных выступов. Вкупе все это повышает риск возникновения инвалидности пациента на всю жизнь.

Основная суть реабилитации состоит в том, чтобы давать на поврежденную стопу постепенную нагрузку. После снятия гипсовой повязки рекомендуется больше ходить, опираясь на больную ногу. Вначале делать это на носочках, постепенно задействуя всю стопу. Для восстановления подвижности ноги эффективными будут занятия на велотренажере.

Для предотвращения атрофии мышц и улучшения кровообращения в травмированной ноге **показан лечебный массаж стоп** в области голени и стопы. Ежедневные легкие разминания и поглаживания в течение 20 минут существенно ускорят процесс полного заживления. Процедуру проведения лечебного массажа ступни лучше доверить специалисту, самостоятельно делать себе массаж крайне нежелательно.

Также хороший эффект дают солевые ванночки, применения согревающих мазей в области больного места.

Важным фактором на пути к восстановлению костной ткани после перелома является употребление белковой пищи (молоко, творог, мясо, орехи) в достаточном количестве, прием витаминно-минерального комплекса с содержанием кальция. Также следует полностью убрать из рациона питания продукты, препятствующие усвоению кальция – алкоголь, сахар, кофе.

После снятия гипсовой повязки обязательно следует носить ортопедическую обувь в течение полугода.