

# Александр Ларионов

кандидат медицинских наук,  
травматолог-ортопед  
высшей категории



# СТОПЫ БЕЗ БОЛИ

все о плоскостопии,  
косточках и не только

- Приемы самодиагностики
- Наглядные видеоматериалы
- Строение и функции стопы
- Более 60 упражнений

ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО ПО ЗДОРОВЬЮ СТОП,  
НАПИСАННОЕ ВРАЧОМ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ

Проверено практикой: книги врачей для пациентов

Александр Ларионов

**Стопы без боли.  
Все о плоскостопии,  
косточках и не только**

«ЭКСМО»

2025

УДК 617.3  
ББК 54.58

**Ларионов А. А.**

Стопы без боли. Все о плоскостопии, косточках и не только /  
А. А. Ларионов — «Эксмо», 2025 — (Проверено практикой:  
книги врачей для пациентов)

ISBN 978-5-04-245726-5

Пяточная шпора, варикоз, артроз, вальгус (или так называемая косточка) – эти болезни стопы, к сожалению, очень популярны. Чтобы помочь людям вылечиться, а еще лучше – избежать этих проблем, Александр Ларионов, врач-ортопед с 38-летним стажем, написал эту книгу-руководство. Он подробно и понятным языком описал анатомию стопы, симптомы и предпосылки заболеваний, методы лечения и профилактики. В книге вы найдете: – Более 60 эффективных упражнений, которые можно делать в домашних условиях. – Методы самодиагностики, чтобы понять, когда нужно обратиться к специалисту. – Профессиональные советы по образу жизни для здоровья стоп и всего организма. – Принципы питания (да-да, это тоже влияет на состояние стопы). Будьте начеку и позаботьтесь о своем здоровье уже сегодня!

УДК 617.3

ББК 54.58

ISBN 978-5-04-245726-5

© Ларионов А. А., 2025

© Эксмо, 2025

# Содержание

Вступление от автора	6
Анатомия и функции стопы	8
Конец ознакомительного фрагмента.	9

# **Александр Ларионов**

## **Стопы без боли. Все о плоскостопии, косточках и не только**

Во внутреннем оформлении использованы фотографии и иллюстрации: Akora Illustrator, Aksanaku, Anna Chmil, Bunsinth-Nan-Pua, Carmen Whitehead, Designua, Di-Art, DrFaiz, elenabsl, Francisco Javier Diaz, Hanna\_Pavliuk, iRichPhoto, joel bubble ben, КАМАКСИ, LadadikArt, Lvivjanochka Photo, MattL\_Images, Mind Pixell, nenta, Net Vector, Pepermpron, Pictures of your Life, Refl uo, Shahi Malik, SrideeStudio, studiovin, SunflowerMomma, Timonina, Vladimir Zlotnik, Wirestock Creators / Shutterstock / FOTODOM

Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM;

© Hank Grebe, joloei, leonello, libre de droit, medicalstocks, mw-atp5, Scio21, VectorMine / iStock / Getty Images Plus / GettyImages.ru

© Ларионов А.А., текст, 2025

© Каулен С.А., иллюстрации, 2026

© ООО «Издательство «Эксмо», 2026

## Вступление от автора

### Дорогие читатели!

Эта книга написана мной, доктором травматологом-ортопедом Александром Ларионовым для самого широкого круга читателей. Поэтому я старался не употреблять сложные научные выражения, медицинские термины и прочие слова, непонятные людям без медицинского образования. Признаюсь, это было для меня непросто.

Какую цель я ставил перед собой при написании этой книги? Прежде всего, наладить коммуникацию между врачом и пациентом. Наверняка вы сталкивались с ситуацией, когда доктор не имеет возможности или желания подробно объяснить причины вашего состояния, обосновать свои рекомендации или просто оказывается неразговорчивым.

В своей практике я всегда стараюсь доступно и подробно рассказывать пациентам, что с ними происходит, в чем причина недуга, почему я считаю именно так, какие существуют способы лечения и какой вариант я считаю оптимальным для каждого конкретного человека. На мой взгляд, когда человек понимает, что с ним происходит, и осведомлен о том, как можно на это повлиять, он более осознанно выполняет назначения врача, и доктор видит лучшие результаты лечения, может вовремя подкорректировать его или поменять метод и подход. Это, несомненно, идет на пользу пациенту и приносит больше удовлетворения доктору от его труда.

В этой книге я постарался осветить наиболее часто встречающиеся проблемы, с которыми сталкивался за годы моей многолетней врачебной практики. Стопа – опора нашего тела, и если с ней возникают проблемы, то качество жизни пациента неизбежно ухудшается: беспокоят боли, деформации, подбор обуви вызывает значительные затруднения. В итоге эти проблемы могут привести и к смене профессиональной деятельности тех, чей труд связан с длительным стоянием на ногах или постоянной ходьбой.

Книга написана так, чтобы людям без медицинского образования было понятно, что и почему с ними происходит, какие способы диагностики и лечения такого заболевания существуют и почему доктор дает те или иные советы. Я решил начать именно со стопы, так как она – опора нашего тела. Этот весьма сложный и важный орган гарантирует нам устойчивость, плавность движений и возможность ходить без боли, что напрямую влияет на здоровье ног, спины и общее состояние человека.

Книга адресована и тем людям, которые не очень любят «ходить по врачам» и стараются лечиться самостоятельно. Как врачи ни борются с самолечением, все равно остается достаточно много людей, которые стараются решить проблемы со здоровьем самостоятельно и обращаются к врачам только в самых крайних случаях. Надеюсь, эта книга подскажет им, когда и как можно помочь самим себе, а когда необходимо вовремя обратиться к врачам, когда самостоятельно проблему решить нельзя. Вовремя сделать правильный выбор бывает очень важно.

Эта книга может быть полезна и студентам медицинских училищ и вузов.

Кроме того, здесь вы найдете большой комплекс упражнений лечебной гимнастики для стоп и нижних конечностей, который будет полезен и здоровым людям для профилактики заболеваний и деформаций стопы, в том числе и у детей.

Сам я, дипломированный врач, кандидат медицинских наук, автор одной из 300 операций на стопе у пожилых и престарелых пациентов с «косточкой», без малого 40 лет занимаюсь, обследованием и лечением больных как с патологией стоп, так и с проблемами коленных, тазобедренных и других суставов, болями в спине, различными проявлениями остеохонд-

роза, заболеваниями и последствиями травм опорно-двигательного аппарата, нарушениями осанки. Надеюсь, мой опыт окажется для вас полезным и поможет сделать правильный выбор.

## **Анатомия и функции стопы**

Несмотря на то, что стопа – сравнительно небольшая часть конечности, ее анатомия весьма сложна: в ней насчитывается до 30 костей из 205, присутствующих в целом в человеческом скелете.

Стопа человека – уникальное творение природы. Ни у одного из ныне живущих животных нет органа с подобным набором функций. У животных передние и задние лапы выполняют либо опорную, либо хватательную роль и поэтому имеют схожее строение. У человека же функции нижних и верхних конечностей принципиально различны. Люди развивались в направлении полного освобождения рук от функции опоры, и на стопы легли две противоположные задачи.

1. Гарантировать стабильную опору на любой поверхности, подобно прочному фундаменту.

2. Обеспечивать мобильность, подвижность и возможность подстраиваться под неровности почвы.

Таким образом, стопа человека стала уникальным инструментом: с одной стороны, она должна быть прочным основанием, обеспечивающим устойчивость человека, с другой – быть гибким амортизатором, адаптирующимся к рельефу местности. Эта двойственность – прямое следствие того, что наши руки освободились для иных целей.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.