# Х-образные ноги (Вальгусное искривление ног)

**Х-образные ноги** – это патология, при которой у человека, стоящего с выпрямленными и сведенными вместе ногами, расстояние между пятками составляет 5 и более сантиметров. В большинстве случаев Х-образные ноги не являются врожденным заболеванием, а развиваются из-за чрезмерной нагрузки на ножки ребенка в первые годы жизни. Диагноз выставляется на основании внешнего осмотра, рентгенографии и других исследований. В раннем возрасте проводится консервативная коррекция, при безуспешности консервативного лечения и прогрессировании деформации показана операция.

## У кота разъезжаются задние лапы причины

## **Общие сведения**

Х-образные ноги (вальгусное искривление ног) – часто встречающаяся [деформация нижних конечностей](https://www.krasotaimedicina.ru/diseases/traumatology/limb-deformities). При выпрямленных ногах и сведенных вместе коленях расстояние между стопами пациента составляет 4-5 и более сантиметров, а внешний контур ног по форме напоминает песочные часы. Искривление может быть физиологическим или патологическим, врожденным или приобретенным. В возрасте от 2 до 4 лет 80% детей имеют вальгусное искривление ног, при этом по мере роста ребенка деформация уменьшается или исчезает.

Нормой для взрослого мужчины является отклонение голеней кнаружи до 5-7 градусов, для взрослой женщины – до 10 градусов. Более выраженное искривление приводит к неправильному распределению нагрузки на суставные поверхности большеберцовых костей, прогрессирующей [деформации коленных суставов](https://www.krasotaimedicina.ru/symptom/deformation/joint) и развитию ранних гонартрозов. Кроме того, нефизиологичное положение нижних конечностей становится причиной постоянного перенапряжения мышц, быстрой утомляемости, [нарушений осанки](https://www.krasotaimedicina.ru/diseases/traumatology/incorrect-posture), [плоскостопия](https://www.krasotaimedicina.ru/diseases/traumatology/flatfoot) и т. д. Лечение Х-образных ног осуществляют [ортопеды](https://www.krasotaimedicina.ru/treatment/consultation-traumatology/orthopedist) и [травматологи](https://www.krasotaimedicina.ru/treatment/consultation-traumatology/traumatologist).

## **Причины**

Причины Х-образной деформации конечностей многообразны. Заболевание может быть связано, как с врожденными, так и приобретенными факторами. В числе наиболее значимых отмечают:

1. **Ранее начало ходьбы.** Чаще всего вальгусная деформация нижних конечностей развивается вследствие чрезмерной нагрузки на неокрепшие ножки малыша. В таких случаях мышцы и связки еще недостаточно крепки, чтобы удерживать ножки ребенка в правильном положении, а плохая координация усугубляет эту проблему, поскольку во время ходьбы малыш слишком широко расставляет ноги, чтобы не упасть.
2. **Конституционные особенности.** Формирование Х-образной деформации ног может быть спровоцировано лишним весом ребенка. Однако, если лишний вес отсутствует, патология чаще развивается у астеников, а не у гиперстеников, что может быть обусловлено врожденной слабостью мышечно-связочного аппарата, более характерной для людей с астеническим типом телосложения. Девочки страдают вальгусным искривлением ног чаще мальчиков из-за особенностей строения таза, связанных с полом ребенка, при этом, чем шире таз и короче бедренные кости, тем сильнее может быть выражено Х-образное искривление ног.
3. **Нарушение обмена кальция.** Негативное влияние на формирование скелета оказывают некоторые болезни почек и другие заболевания, провоцирующие нарушения кальциевого обмена и, как следствие, снижение прочности костной ткани. Ранее в качестве одной из основных причин развития вальгусной деформации рассматривали [рахит](https://www.krasotaimedicina.ru/diseases/children/rachitis), однако, в настоящее время эта проблема утратила свою актуальность. Тем не менее, рахит иногда встречается, поэтому его необходимо исключать в процессе дифференциальной диагностики.
4. **Наследственность.**В ряде случаев Х-образные ноги передаются по наследству. Нарушение вызывается неправильным окостенением наружного мыщелка бедренной кости. В отличие от приобретенного вальгусного искривления, генетически обусловленная патология выявляется сразу после рождения ребенка, поскольку в норме у новорожденных должна наблюдаться физиологическая О-образная деформация. Врожденное Х-образное искривление ног всегда сочетается с плоскостопием и вальгусной деформацией шейки бедра.
5. **Травмы и опухоли.** Причиной одностороннего деформации могут стать внутрисуставные переломы мыщелков большеберцовой и бедренной кости, компрессионные переломы зоны метафизов, а также диафизарные переломы бедра и голени с неустраненным угловым смещением. Искривление конечности возможно при злокачественных и доброкачественных опухолях хрящевой и костной ткани.
6. **Врожденные состояния.**Иногда односторонняя Х-образная деформация развивается при врожденных аномалиях нижних конечностей ([дисплазии тазобедренного сустава](https://www.krasotaimedicina.ru/diseases/traumatology/hip-dysplasia) и [врожденном вывихе бедра](https://www.krasotaimedicina.ru/diseases/traumatology/hip-dislocation-congenital), гипоплазии большеберцовой кости, [аномалии развития коленного сустава](https://www.krasotaimedicina.ru/diseases/traumatology/knee-malformation) и т. д.).

Наряду с истинной вальгусной деформацией ног, обусловленной изменениями костей и суставов нижних конечностей, выделяют ложное искривление, связанное с особенностями расположения мягких тканей. Ложная Х-образная деформация ног является чисто косметическим дефектом и не требует специального лечения.

## **Симптомы**

Дети с Х-образными ногами быстро устают и часто жалуются на боли в нижних конечностях. Их походка становится неловкой, неуверенной. Иногда возникают мышечные судороги. Изменение формы ног видно невооруженным глазом, для точной оценки выраженности патологии ребенка просят встать со сведенными вместе ногами, после чего измеряют расстояние между стопами. Если у малыша в возрасте до 4 лет это расстояние превышает 4-5 см., необходимо дальнейшее обследование, консервативное лечение и динамическое наблюдение.

Длительное существование вальгусной деформации влечет за собой анатомические изменения коленных суставов, стоп, а в некоторых случаях и позвоночника. Внутренние коллатеральные связки коленных суставов чрезмерно растягиваются, сустав становится неустойчивым, происходит его боковое переразгибание. Стопы больных с Х-образными ногами приобретают плосковальгусную установку, формируется плоскостопие, которое еще больше затрудняет ходьбу, вызывает боли и повышенную утомляемость после нагрузки. Если одна нога искривлена сильнее другой, туловище ребенка во время стояния отклоняется от вертикальной оси, что может повлечь за собой нарушение осанки и формирование сколиоза.

## **Диагностика**

Диагноз устанавливается специалистом в сфере [ортопедии и травматологии](https://www.krasotaimedicina.ru/treatment/traumatology/) на основании результатов внешнего осмотра, рентгенографии, [плантографии](https://www.krasotaimedicina.ru/diagnostics/bone-X-ray/plantography) и специальных измерений:

* На [рентгенографии коленных суставов](https://www.krasotaimedicina.ru/diagnostics/arthrography/knee) выявляется неравномерность суставной щели, внутренние мыщелки развиты лучше наружных, наружные мыщелки скошены. При наследственно обусловленном вальгусном искривлении контуры окостеневшей части наружных мыщелков могут быть расплывчатыми, нечеткими. Своды стоп уплощены.
* Данные плантографии и определение подометрического индекса по Фридланду подтверждает наличие патологических изменений.

## **Лечение Х-образных ног**

### Консервативная тактика

Нерезко выраженная деформация у детей младшего возраста является физиологической нормой и не требует специального лечения. При отсутствии патологических изменений в суставах рекомендуется наблюдение у [детского ортопеда](https://www.krasotaimedicina.ru/treatment/pediatric-orthopedist/consultation). При выраженном вальгусном искривлении ног проводят консервативные мероприятия. Назначают комплексы [ЛФК](https://www.krasotaimedicina.ru/treatment/lfk-neurology/) для укрепления мышц и связок бедер и голеней, рекомендуют ношение специальной обуви, ограничивающей боковое отклонение голеней. Ребенка направляют на [массаж](https://www.krasotaimedicina.ru/treatment/massage/) и [физиопроцедуры](https://www.krasotaimedicina.ru/treatment/physiotherapy/). В тяжелых случаях используют специальные шарнирные ортезы и съемные лонгеты.

### Хирургическое лечение

Длительное существование вальгусной деформации провоцирует раннее развитие гонартроза, поэтому взрослым и детям старшего возраста при наличии сохраняющейся патологии выполняются [операции при искривлении ног](https://www.krasotaimedicina.ru/treatment/cruroplasty/). Тактика лечения зависит от вида и причины деформации. При Х-образных ногах, обусловленных наследственной патологией или слабостью мышечно-связочного аппарата, проводят остеотомию бедренной кости. В послеоперационном периоде назначают ЛФК, массаж и физиотерапевтические процедуры.

При одностороннем искривлении, спровоцированном травмами или патологическими процессами в средней части голени, накладывают аппарат Илизарова, одновременно осуществляя [остеотомию большеберцовой кости](https://www.krasotaimedicina.ru/treatment/operations-shin-bone/tibial-osteotomy). Срок ношения аппарата определяется выраженностью деформации и может колебаться от 2-3 месяцев до полугода и более. После операции пациентам назначают ЛФК, массаж и физиотерапию, в последующем проводят реабилитационные мероприятия, направленные на восстановление объема движений и укрепление мышц.