



Реабилитация при ПЛОСКОСТОПИИ

Плоскостопие

изменение формы сводов стопы,
сопровождающееся потерей ее
амортизирующих (рессорных)
функций

Факторы риска:

- **Наследственность** может спровоцировать развитие плоскостопия. В этом случае, детям необходимо с детства особо тщательно подбирать удобную обувь.
- **Травмы**, связанные с переломами костей ног несет в себе большую угрозу скорого развития плоскостопия.
- **Беременность**, когда нагрузка на ноги существенно возрастает, особенно на поздних сроках.
- **Обувь** на очень высоком каблуке, так же как и обувь вообще без каблука очень вредна для наших ног.
- **Поднятие тяжестей** не только неблагоприятно сказывается на позвоночнике, но еще и способствуют расплыванию наших стоп.
- **Избыточный вес** и постоянная работа на ногах

Первые симптомы плоскостопия:

- обувь стоптана и изношена с внутренней стороны;
- - ноги быстро утомляются при ходьбе и работе на ногах;
- - появляется усталость и боли в ногах к концу дня, судороги, чувство тяжести, отечность;
- - отечность в области лодыжек;
- - очень трудно ходить на каблуках;
- - нога словно выросла – приходится покупать обувь на размер больше (особенно по ширине);
- - стопа стала широкой.

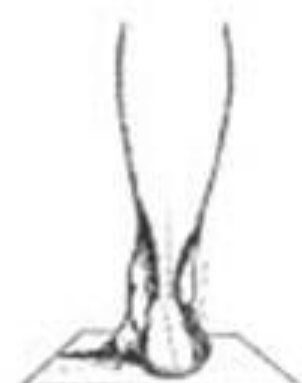
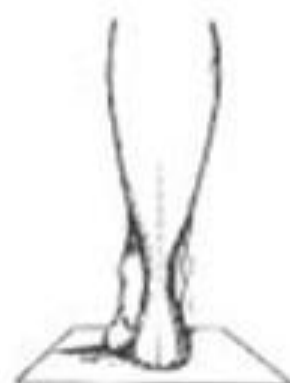
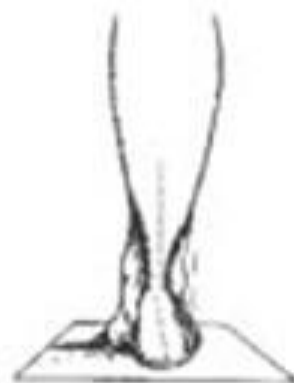
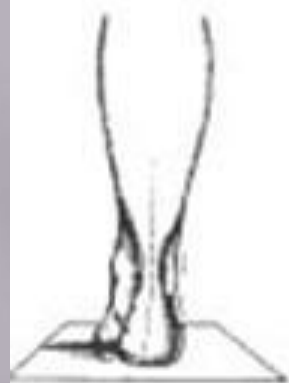
Плоскостопие бывает врожденным (врожденная

Виды плоскостопии

- ▣ паралитическое;
- ▣ рахитическое;
- ▣ травматическое;
- ▣ статическое.

Паралитическое плоскостопие

- (паралитическая плоская стопа) возникает после перенесенного полиомиелита.
- Причиной развития плоскостопия в этом случае является паралич мышц как стопы, так и большеберцовых мышц. Степень выраженности плоскостопия зависит от выраженности паралича.



Нормальная
стопа

Стопа с высоким
сводом (полая
стопа)

Гиперпрони-
рованная (валгус-
ная) стопа

Уплощённая
стопа

Плоско-валгусная
стопа

Рахитическое плоскостопие

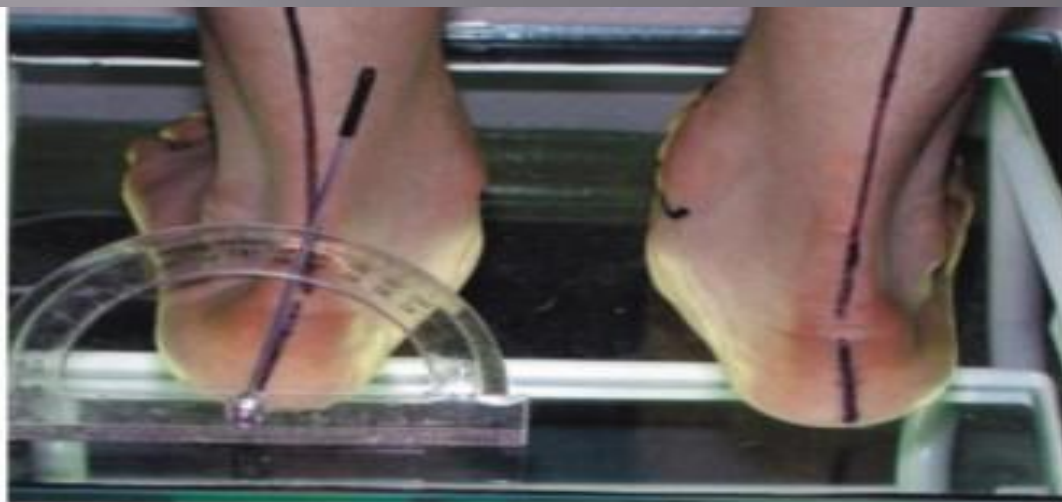
- развивается после перенесенного рахита. Рахит нарушает нормальное формирование костей стопы. Кости становятся менее прочными и под воздействием нагрузки, при ослаблении мышц и связок, стопа деформируется и образуется плоскостопие.

Травматическое плоскостопие

- ▣ возникает после переломов костей стопы (пяточной, костей предплюсны и плюсны), а также после переломов лодыжек.

Статическое плоскостопие

- встречается чаще всего. Более 80% от всех случаев плоскостопия объясняется слабостью мышц и связок стопы и голени.
- К факторам способствующим развитию статического плоскостопия относят **повышенную массу тела, наследственные факторы (слабость связочного аппарата, нарушение тонуса и силы мышц), ношение обуви на высоком каблуке, неудобной или тесной обуви, статическую перегрузку стоп.**

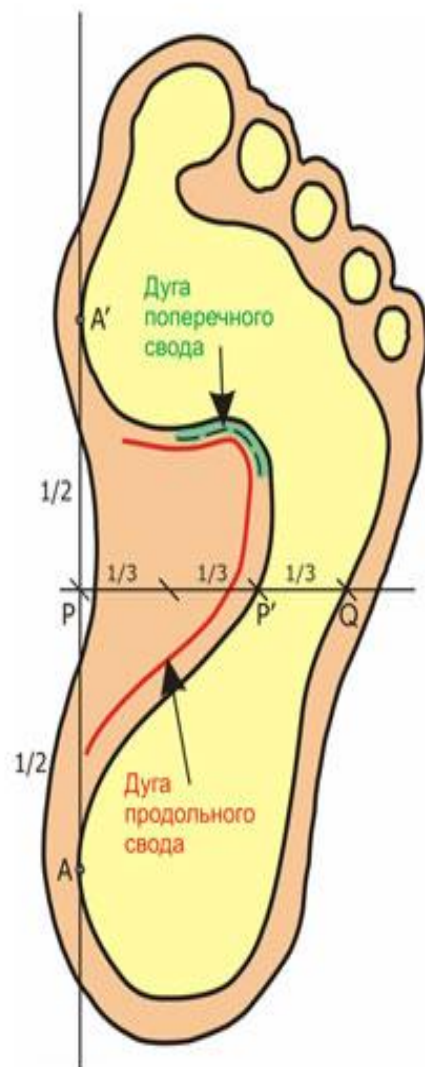


Плоско-валгусные стопы – основная причина многих болей в ногах, нарушений походки и осанки.

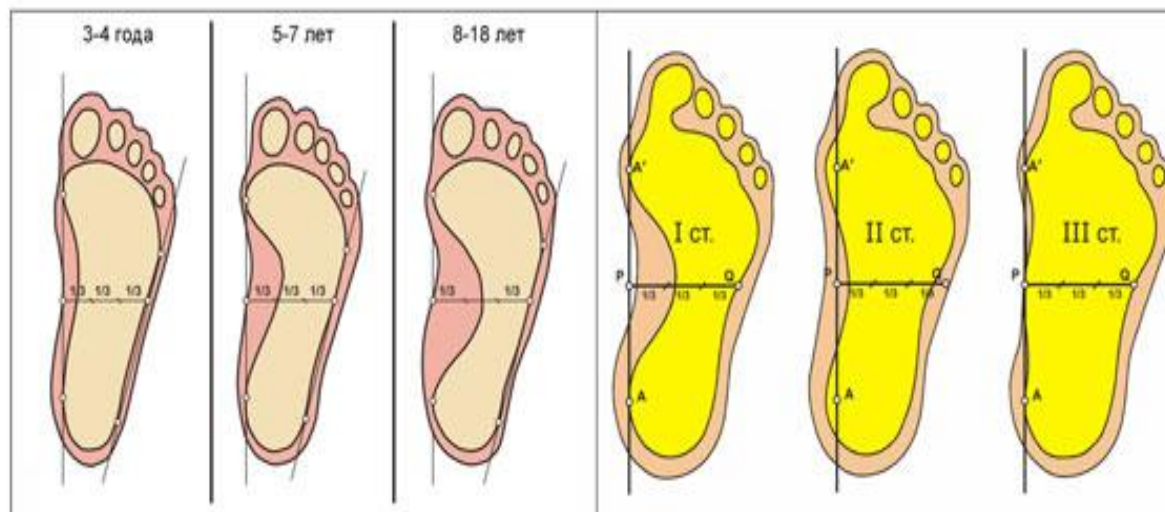
Степени продольного плоскостопия

ДЕТИ

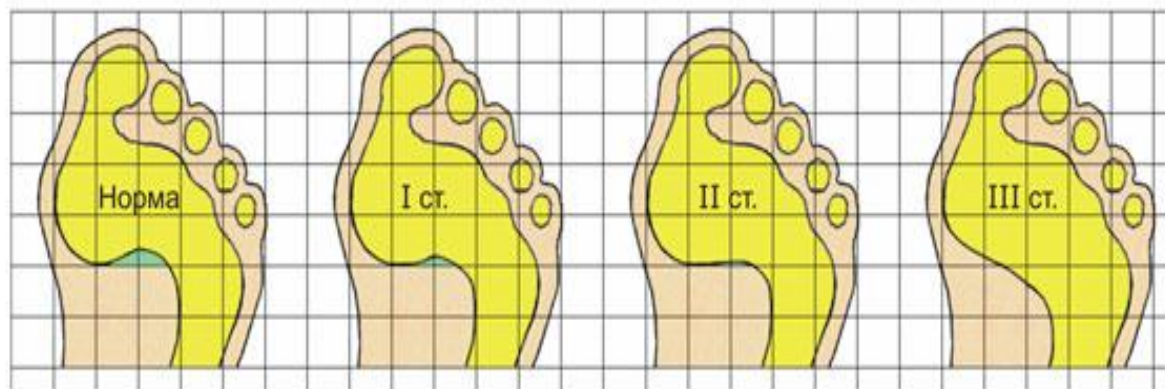
ВЗРОСЛЫЕ



“ОТПЕЧАТОК” СВОДОВ

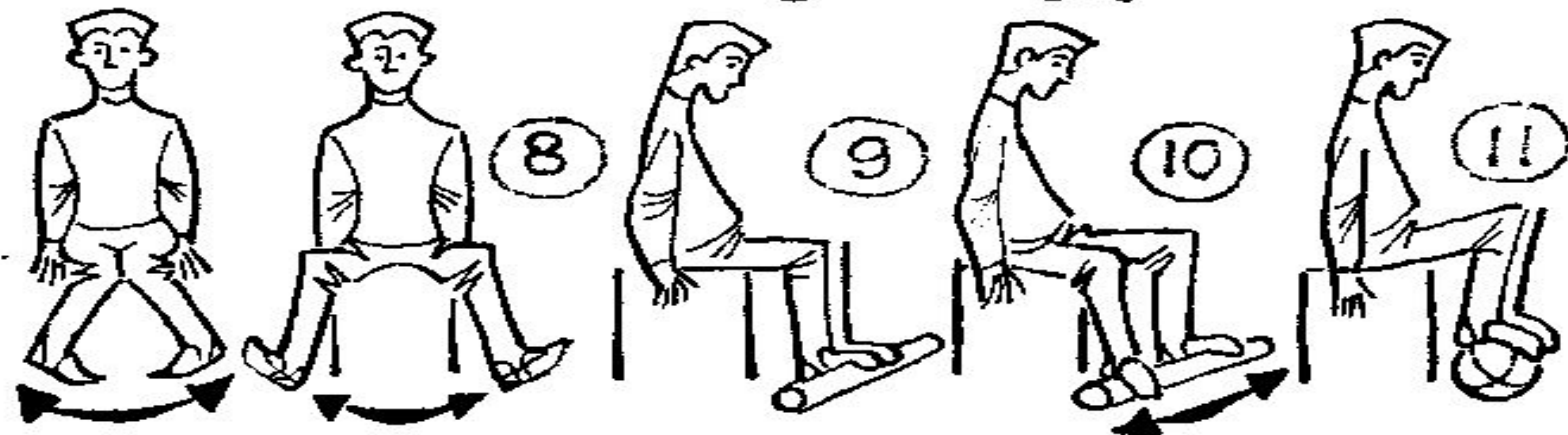
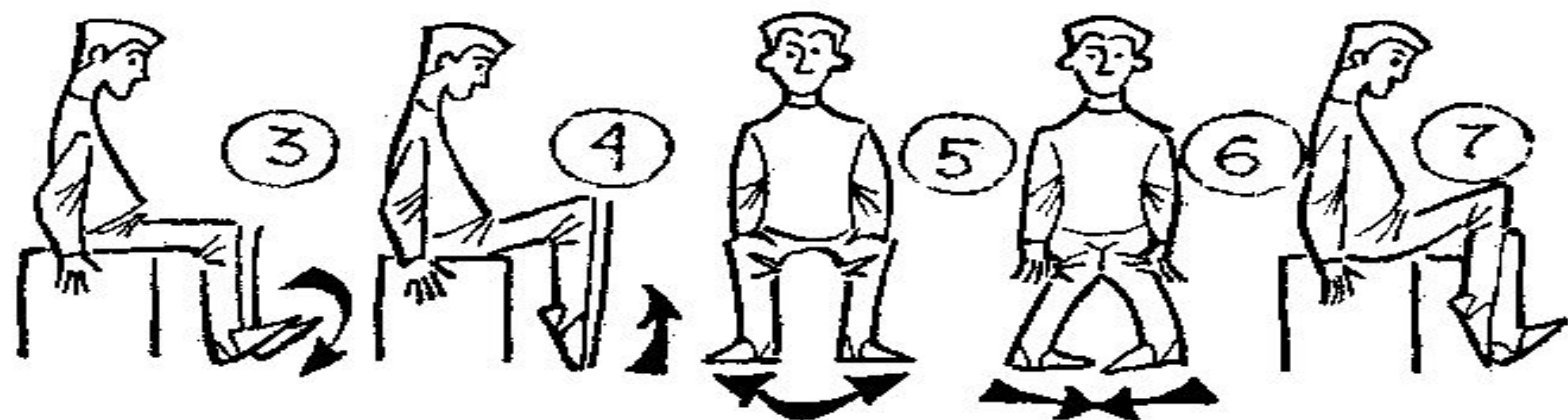


Степени поперечного плоскостопия



Лечение плоскостопии

- Плавание;
- Ходьба по неровным поверхностям.
Упражнения выполняются босиком, каждое по 8-12 раз.
- Ходьба босиком по песку (для песка можно приспособить ящик размером полметра на метр) или коврику из поролона (или с большим ворсом), согнув пальцы и опираясь на наружный край стопы;
- Ходьба по скошенной поверхности с опорой на наружный край стопы;
- Ходьба по бревну боком.





1



2



3



4



5



6



7



8



Каток



Кораблик



Разбойник



Серп



Малир



Мельница



Сборщик



Окно



Художник



Барабанщик



Гусеница



Ходжение
на пятках