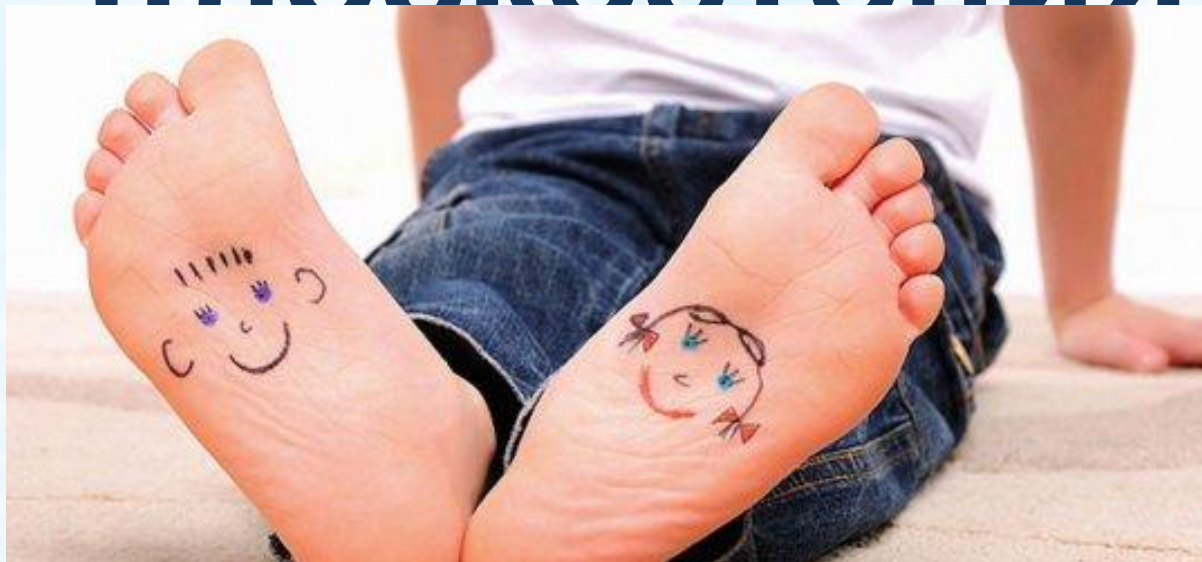


Профилактика плоскостопия



Специалист ЛФК, АФК
Ипатова
Наталья Александровна



Плоскостопие является следствием нарушения опорно-двигательного аппарата - это деформация стопы, характеризующаяся уменьшением или отсутствием внутреннего продольного свода стопы и наклоном пятки внутрь.



Методы исследования плантография

Этот способ дает возможность изучить состояние стопы, а также выявить отклонения, которые могут возникнуть у поперечного и продольного сводов голеностопа.

Методика проведения плантографии отличается от других обследований простотой, информативностью, безопасностью. Необычный способ диагностики позволяет изучить состояние ступни, изменения ее строения, опорную способность ног, другие отклонения от нормы.



Методы исследования рентгенография

- Для диагностики поперечного плоскостопия нужно оценить рентгенограмму в передне-задней проекции, в положении стоя (статическая нагрузка). Рентгенологическая методика диагностики плоскостопия на данный момент считается самой точной.



Методы исследования

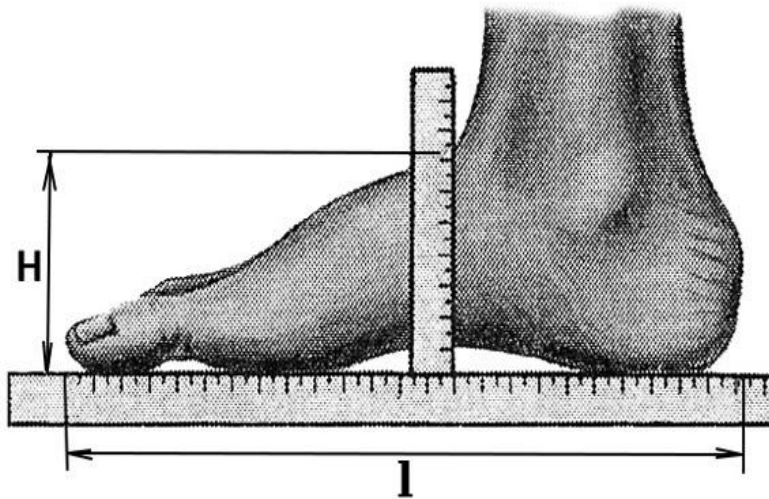
Подометрический метод Фридленда

Он заключается в проведении ряда простых вычислений для получения подометрического индекса Фридленда. Позволяет определить как поперечное, так и продольное плоскостопие, а также его степень.

Что получить нужную цифру, нужно вычислить индекс продольного свода стопы, который равняется отношению ее высоты к длине, выражается в процентах. Длину измеряем от края большого пальца до края пятки, высота измеряется от края ладьевидной кости до поверхности опоры стопы.

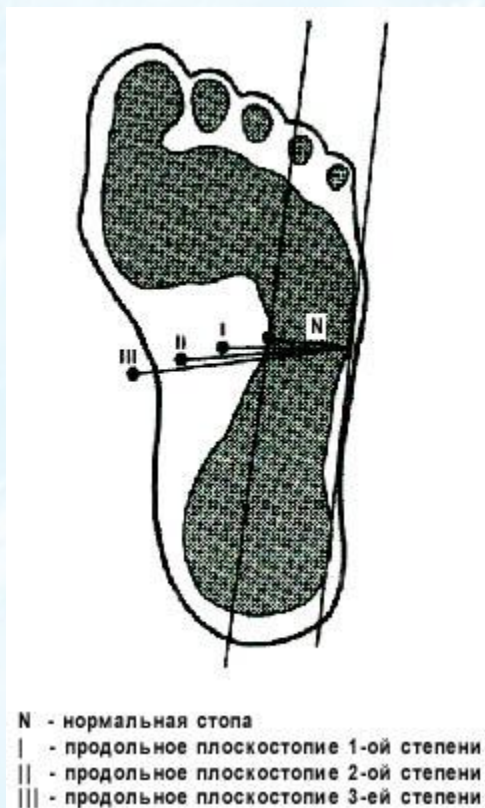
Методика измерения стопы для определения подометрического индекса

В норме этот индекс составляет 29-31%, если вы получите цифры ниже 29, то имеется уплощение стопы, что указывает на развитие плоскостопия.



Методы исследования плантография

Для этого способа определения плоскостопия потребуется чистый бумажный лист и краски. Обе стопы щедро смазываются выбранной краской, после чего человек становится на лист бумаги. Стоять нужно прямо, в естественном положении. Отпечатки на плантограмме изучаются. В норме на внутренней стороне стопы заметна выемка, занимающая немного больше половины длины края. Слабая выраженность впадины или ее отсутствие говорят о развитии заболевания.



- 

- 

- 

- 



Невысокий (до 1,5см) устойчивый каблук

Плотная, упругая, но не тяжелая подошва

Кожаная стелька



Ортопедические стельки

Ортопедические стельки применяются при плоскостопии и других заболеваниях стопы. Они представляют собой определенным образом модифицированную вкладную стельку, предназначенную для постепенной коррекции различных нарушений в строении стопы, а также поддержания ее сводов.

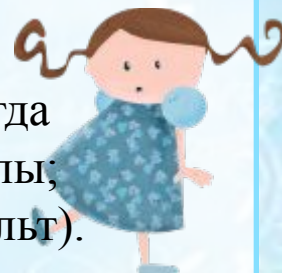


ЛФК основными ее задачами являются укрепление всего организма, повышение его работоспособности и сопротивляемости болезням, а также увеличение силы и выносливости мышц ног.

Кроме того, с помощью ЛФК можно уменьшить деформацию стопы, сформировать правильную осанку, избавиться от неправильного положения пятки, и от супинационной контрактуры ступни. Лечебная физкультура просто необходима для нормализации двигательной сферы, укрепления связок голени и стопы, укрепления мышц, а также для выработки правильного положения стоп во время ходьбы.

Противопоказания:

- продолжительные статические нагрузки в положении стоя;
- переноска значительных отягощений;
- упражнения из исходного положения с развернутыми стопами, когда большая нагрузка (масса тела) приходится на внутренний свод стопы;
- соскоки, длительные бег или ходьба по твердому покрытию (асфальт).



Задачи массажа: способствовать укреплению мышц свода стопы; снять локальное мышечное утомление в отдельных мышечных группах; уменьшить болевые ощущения в мышцах; способствовать устранению застойных явлений в кровеносных сосудах нижних конечностей; восстановить функцию стопы, ее рессорные свойства. Массаж оказывает особенно заметное действие в тех случаях, когда ребенок жалуется на чувство утомления и тяжесть в ногах, болезненность по передней поверхности голени и в области стопы.



Плавание

При плавании на стопу ложится большая нагрузка, благодаря чему мышцы, удерживающие ее своды, а также мышцы голени укрепляются и развиваются. Кроме того, нет статического действия на стопу. Особенно полезно плавание кролем на спине, при котором значительно укрепляются мышцы, супинирующие стопу (поворачивающие ее подошву внутрь), и брассом, укрепляющим мышцы, обеспечивающие подошвенное сгибание стопы. По мере освоения брасса и кроля желательно заниматься в ластах.



Неспецифическая тренировка стопы

В целом профилактике плоскостопия способствует хождение босиком по разным поверхностям, при этом мышцы будут активнее работать и состояние ступней в целом немного улучшится.

Ортопеды особенно рекомендуют массаж ступней ног галькой, по которой нужно ходить босыми ногами. Также полезно хождение по траве, песку и другим неровным поверхностям.



Неграмотно подобранная обувь повышает риск деформирования даже здоровых ножек!



Не Рекомендуемые виды спорта при плоскостопии

Хоккей

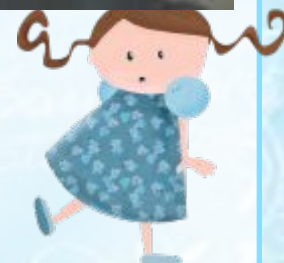
обуславливает снижение амортизационных свойств стопы.

Коньки смещают физиологические точки фиксации стопы, поэтому мышечно связочный апоневроз стопы формируется неправильно.



Поднятие гирь

формируется мощное давление на подошву, которое вследствие уменьшения амортизирующих свойств стопы компенсируется суставами нижних конечностей и позвоночника.



1 слайд [http://www.likar.info/pictures_ckfinder/images/ploskostopie-u-detey-1728x800_c\(1\).jpg](http://www.likar.info/pictures_ckfinder/images/ploskostopie-u-detey-1728x800_c(1).jpg)

2 слайд

<https://nogivnorme.ru/wp-content/uploads/2018/01/ploskostopie-u-detey-i-vzroslyh-560x315.jpg>

3 слайд

<https://i0.wp.com/o-krohe.ru/images/article/thumb/400-0/2017/11/prichiny-priznaki-i-lechenie-ploskostopiya-u-detej-22.jpg>

4 слайд <https://nogostop.ru/wp-content/uploads/2017/04/1-14-300x182.jpg>

5 слайд https://econet.ua/uploads/pictures/472313/content_111.jpg

6 слайд <https://2mm.ru/img/plosk3.jpg>

7 слайд <https://elmasmejor.org/wp-content/photoshop/3-400x262.png>

8 слайд <https://www.syl.ru/misc/i/ai/160593/566096.jpg>

9 слайд https://go2.imgsmaill.ru/imgpreview?key=64446c88a83dad87&mb=imgdb_preview_416

10 слайд <https://alter-zdrav.ru/wp-content/uploads/2012/12/massazh-stop.jpg>

11 слайд

<https://i0.wp.com/24health.by/wp-content/uploads/2017/05/Vive-la-brasse-2-SanteSportMagazine-Feminin-10.jpg>

12 слайд https://go1.imgsmaill.ru/imgpreview?key=26b5ca9c13e9bc7&mb=imgdb_preview_1483

https://i2.wp.com/i42cdn.woman.ru/womanru/images/article/4/2/img_42a103c2bbd47af52977ff70789b0a8a_2_800x600.jpg

13 слайд <http://mtdata.ru/u22/photoBC1D/20537219192-0/original.jpg>

<https://ru2.anyfad.com/items/t1@7b08bde6-3eee-4d47-af6c-c1228b7a426d/Uggi-dlya-rebenka.jpg>

14 слайд http://gpncup.ru/upload/iblock/550/Sibir-Metallurg_18-04_5_.jpg

<http://i.ytimg.com/vi/8MfMyeSFxbs/mqdefault.jpg>

