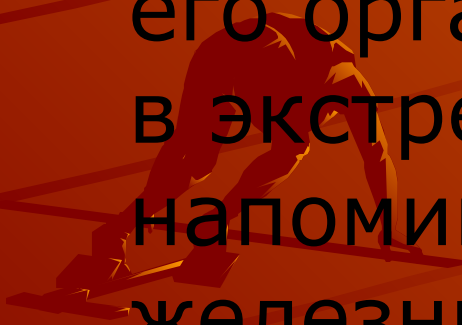


Влияние обуви на развитие плоскостопия



- Каждый год в школе мы проходим медицинский осмотр, врачи всё чаще ставят два диагноза — «две верных подруги»: «нарушения осанки» и «плоскостопие». Если же у человека имеется плоскостопие, его организм при ходьбе попадает в экстремальную ситуацию, чем-то напоминающую езду на телеге с железными колесами по булыжной мостовой



Цель исследования: изучить влияние обуви на развитие плоскостопия у школьников

• Задачи:

- 1. Изучить литературу по теме.
- 2. Побеседовать участковым терапевтом.
- 3. Провести беседу и анкетирование с учащимися.
- 5. Провести практическую работу на выявление плоскостопия.
- 6. Подобрать упражнения для профилактики и лечения плоскостопия.
- 7. Подвести итоги и сделать выводы.

гипотеза: неправильно подобранная обувь
приводит к плоскостопию.

- **Этапы и методы исследования.**


Исследование проводилось в течение сентября 2014г. имело три этапа.

- На первом этапе подобрала и изучила литературу.
- На втором этапе побеседовала с терапевтом и учениками школы, провела анкетирование и опыты в домашних условиях, сделала фотографии.
- На третьем этапе материал оформлялся в работу с презентацией. Мы подвели итоги и сделали вывод.

- Плоскостопие - это уплощение сводов стопы и полная потеря всех её рессорных (амортизирующих) функций.



- Плоскостопие бывает врожденным и приобретенным.
- Врожденное плоскостопие встречается довольно редко и является следствием внутриутробных пороков развития структурных элементов стопы.[1]
- Приобретенное плоскостопие встречается в любом возрасте.



[1] Корнилов Н.В. Ортопедия/ Н.В. Корнилов – С-Пб «Гиппократ»:., 2001. – 340с.

История возникновения обуви

- Началось все с куска дерева, кожи или листа какого-нибудь растения, подобранного по размеру ног .
- Сначала человек додумался до сандалий. Известно, что открытые сандалии появились в Египте и Риме на пару с Древней Грецией.
- Кусок кожи стали вырезать не по форме стопы с припусками, а прямоугольной формы. И как бы запаковывали стопу. Или складывали как конверт путем стягивания передних частей обуви ремешками.
- С конца XVII века, появляются обтягивающие ногу трикотажные чулки, а с ними приходит мода на башмаки. В 1680 году в моду вошли туфли на таком высоком и тонком каблуке .

Правильно подобрать обувь, задача не легкая. Обувь оказывает огромное влияние на формирование костной и мышечной ткани подростка. На сегодняшний день на российском

рынке представлены три основные категории обуви.

- Первая категория, обувь неправильная. К неправильной относятся обувь, не имеющая супинатора, либо с супинатором, представленным символически, также сюда относятся обувь, сделанная наподобие кроссовок.
- Вторая категория, обувь правильная или почти правильная. Вся правильная обувь, не зависимо от сезона, для которого она предназначена, имеет супинатор средних размеров, жесткий задник и изготовлена из кожи либо ткани. Правильная обувь охватывает ногу и фиксирует голеностопный сустав.
- Третья категория-обувь ортопедическая. Эта обувь соответствует всем стандартам, она имеет большой супинатор. Но покупать ортопедическую обувь стоит только по рекомендации врача

Высокий каблук

- является: патологическое и патогенное изменение осанки с высоким риском появления боли в спине, хроническая венозная недостаточность, а также неблагоприятные изменения со стороны мышечных, связочных и суставных структур нижних конечностей (суставы стопы и ее «свод», голеностопные и коленные суставы).

- Самым оптимальным является каблук высотой от двух до пяти сантиметров.
- Врачи – ортопеды считают, что любой каблук выше пяти сантиметров является вредным для здоровья



Сплошная подошва

- Ортопеды считают эту обувь одной из самых вредных и эта обувь нас буквально убивает.
- зачастую такая обувь не предполагает необходимых изгибов, чтобы поддерживать нашу стопу в правильной позиции. Стопа человека очень сложно устроенная конструкция, которая подразумевает сильный изгиб (арку) в ее средней части. Эта арка в середине стопы служит амортизатором, и позволяет нам здорово смягчать при ходьбе вес нашего тела. В обуви без каблука этой арки нет. Во время ходьбы в обуви на плоской подошве при каждом шаге стопа уплощается и рано или поздно арка в такой обуви исчезнет и у вас возникнет плоскостопие.
- Есть еще одна неприятность, связанная со шлепанцами и вьетнамками. При ходьбе в шлепанцах задняя часть обуви все время хлопает по пятке. Идете вы вся такая красивая и нарядная во вьетнамках, а по пяткам вам «шлёп» да «шлёп».

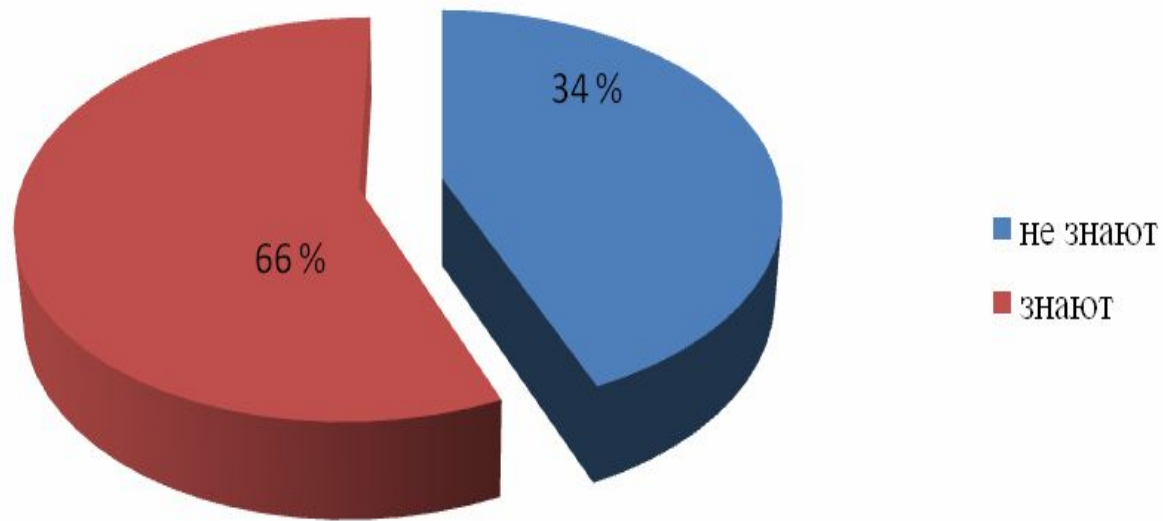
Обувь на платформе

- На первый взгляд, обувь на платформе может быть замечательной альтернативой высокому каблуку. Но и здесь есть подводные камни.
- В обуви на платформе происходит вся та же нагрузка на пальцы, а не на свод стопы. К тому же обувь на платформе часто бывает неустойчивой, создается повышенная нагрузка на мышцы. Наступая на неровность платформы, нога подворачивается. В определенных условиях связки могут буквально порваться.
- **Запомните!**
- Обувь на платформе может стать причиной разрыва связок голеностопного сустава. В зависимости от того, в какую сторону у вас повернется нога, порвется правая или левая связка.

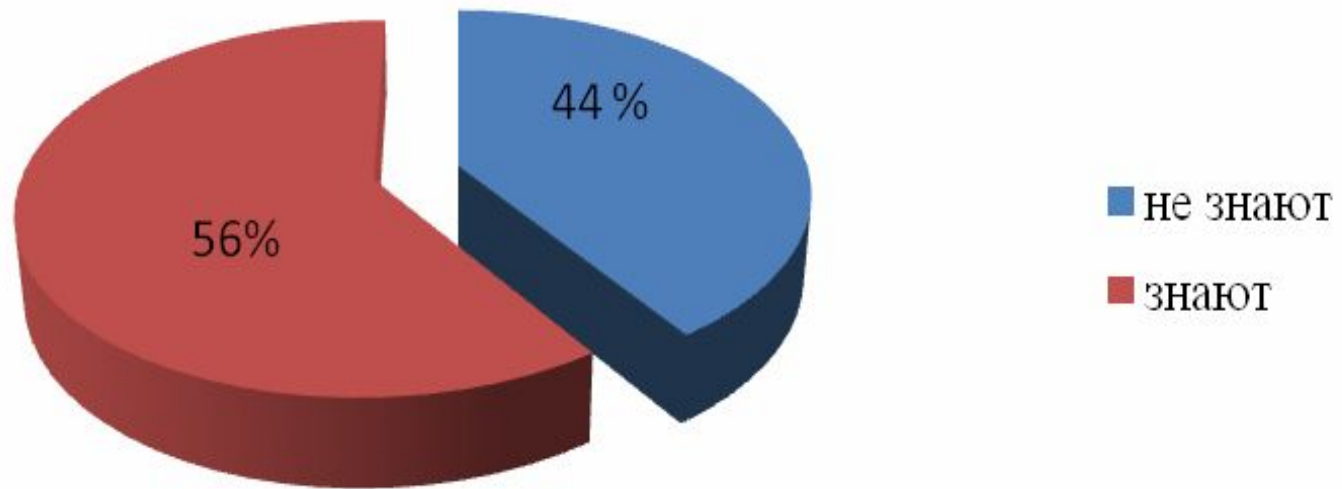
Практическая часть.

Знаете ли вы, что обувь может являться причиной плоскостопия.	66% да	34% нет	
Знаете ли вы какая обувь называется «неправильной»	56% да	44% нет	
3. Какая обувь преобладает в вашем гардеробе.	44% сплошная	37% каблук	19% платформа
4. Есть ли у вас плоскостопие?	12% да	8 % нет	80% не знаю

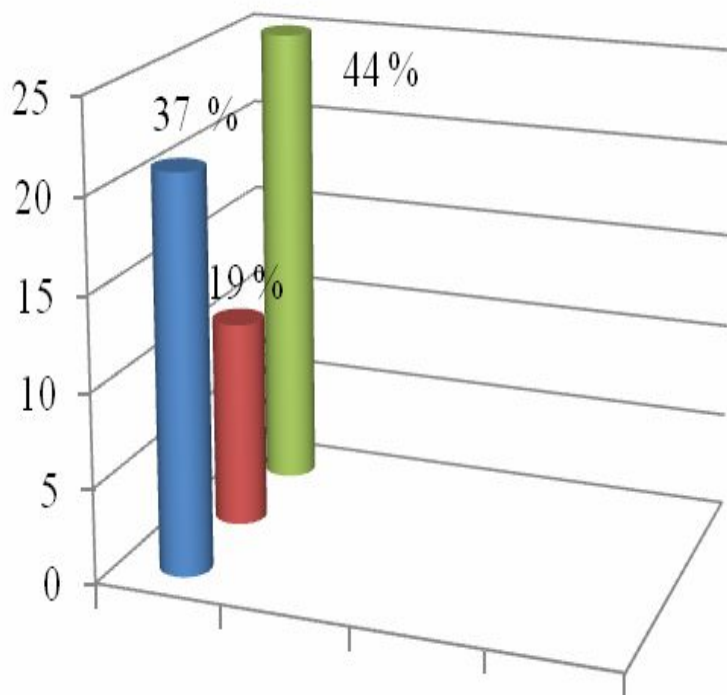
Знают, что обувь может являться причиной заболеваний плоскостопия.



Знают, какую обувь называют «неправильной»



Преобладание обуви в моем гардеробе



- на каблуке
- на платформе
- на сплошной подошве

