

# Лечебная физкультура при ПЛОСКОСТОПИИ



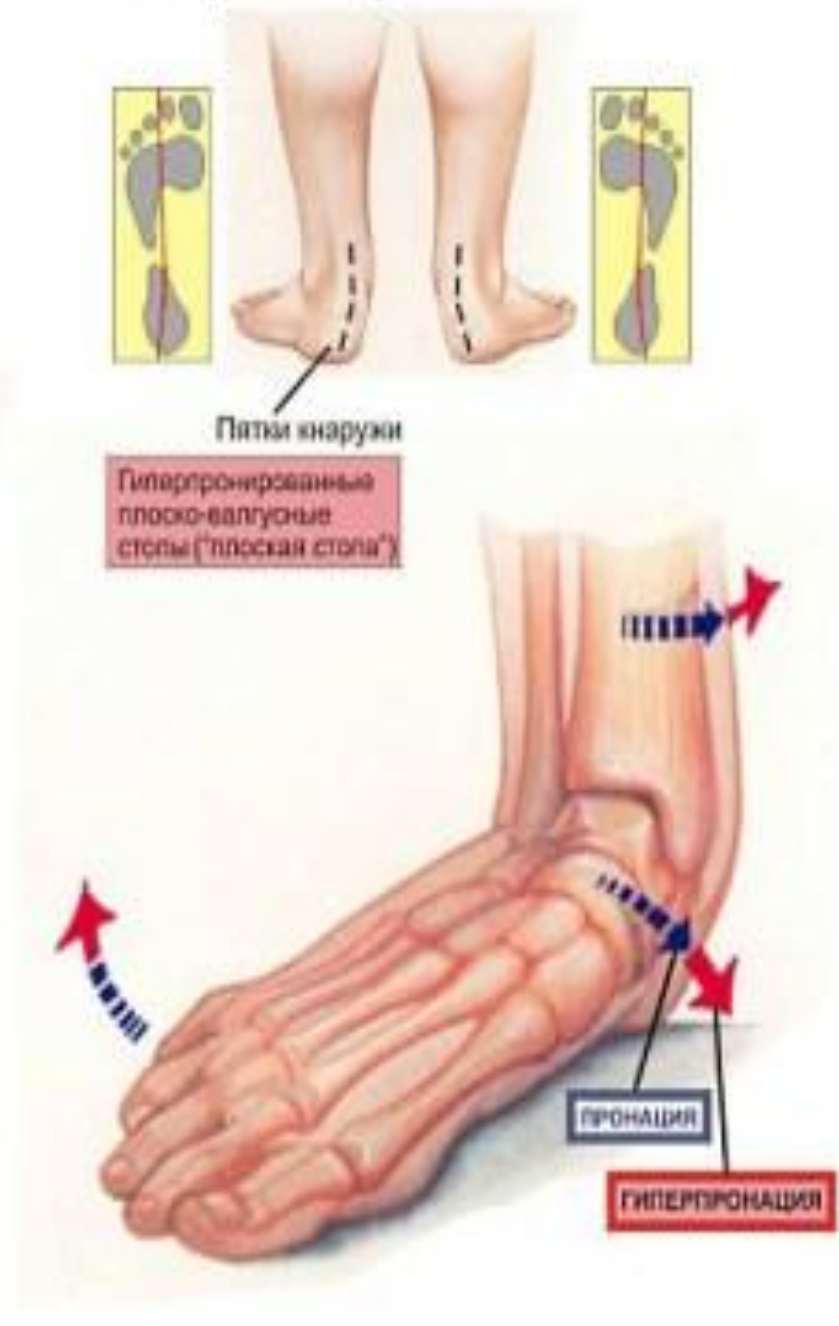


- Под плоскостопием понимается измененная форма стопы, которая характеризуется полным или частичным опущением ее сводов: поперечного и продольного. Как и многие другие патологические нарушения, плоскостопие имеет разновидности. Стоит отметить, что может иметь место сочетание нескольких форм.

## О-образная установка стоп



## X-образная установка стоп





- Диагностировать плоскостопие можно при помощи рентгенографии соответствующей стоповой зоны в двух проекциях в положении стоя. Но, безусловно, грамотный ортопед сможет определить наличие у человека данной патологии при физикальном осмотре.

Для того чтобы диагностировать плоскостопие, специалисты, помимо рентгена также используют такие показатели, как особенности обувного износа и походки, реакция мышц и сводов на нагрузку, двигательный объем и углы отклонения, анатомические ориентиры голеностопного сустава и стопы и т.д. Но для того чтобы определить степень плоскостопия ортопеды анализируют именно полученные рентгенограммы.

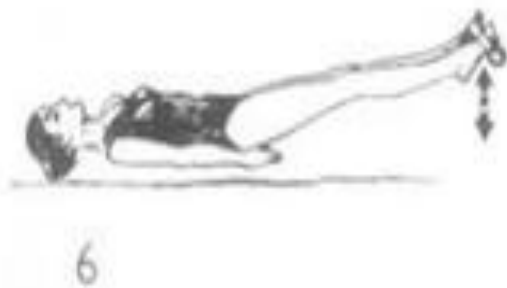




- Лечебная физическая культура (сокращенно ЛФК) представляет собой особенный лечебный метод, который состоит из применения физических упражнений в процессе лечения пациента с лечебно-профилактическими целями. Другими словами, в основу этого метода положено движение – основная биологическая функция организма.



- Итак, главной задачей лечебной физкультуры при плоскостопии является эффективное достижение положения свода, необходимого для полного выздоровления, и максимальная фиксация полученных результатов. Существуют разные комплексы упражнений, которые направлены на улучшение работы и укрепление отдельных групп мышц.







- Стоит отметить, что для того, чтобы в кратчайшие сроки достичь максимальных результатов, рекомендуется использовать сочетать комплексы упражнений, которые направлены на стимуляцию разных мышечных систем. Как правило, для этого стандартные упражнения (стоя, лежа, сидя) сочетают с использованием вспомогательных предметов в виде наклонных плоскостей, гимнастических палок, а также геометрических кубиков.
- Правильный выбор комплекса упражнений, ежедневное ответственное его выполнение на протяжении нескольких месяцев может привести к отличным результатам, которые остановят прогрессирующее уплощение стопы.



- Ни в коем случае нельзя заниматься самодеятельностью, то есть делать гимнастику, которую врач не рекомендовал. Даже если вам кажется, что какое-то упражнение только улучшит ситуацию, стоит лишний раз сходить к специалисту и задать интересующий вопрос. Это объясняется тем, что каждый комплекс подбирается под конкретную патологию. Некоторые упражнения могут существенно навредить.



- Интересным фактом является то, что при каждодневном хождении по песку или камням босиком, эффективность лечебных занятий в борьбе с плоскостопием увеличивается в разы. А для того, чтобы качественно закрепить результат рекомендуется ходить на носках, на пятках и по наклонной плоскости.
- Такое дополнительное упражнение может привести к большому эффекту, являясь при этом гарантированно безвредным. Для достижения максимального результата специалисты рекомендуют сочетать ЛФК с упражнениями, направленными на нормализацию тонуса спины и коррекцию осанки.





### □ 1.Наследственность

Известный факт, заболевания передаются через поколения. Так что, если у ваших мамы или папы было плоскостопие, то вам следует с особым вниманием следить за ногами ваших детей. Вполне возможно, что избежать появления проблемы с ногами не удастся. Помните, чем раньше будет замечено плоскостопие, тем выше вероятность его вылечить. Такой факт появления плоскостопия медициной не поддерживается, однако пренебрегать им нельзя.

### □ 2.Неправильная обувь

К сожалению, мы не всегда уделяем должное внимание выбору обуви, чаще всего ориентируемся на красоту понравившейся модели, не думая при этом о том, как она будет влиять на наши ноги. Почему важно, чтобы обувь не была слишком узкой или, напротив, слишком широкой, чтобы был супинатор, и не было огромного каблука. А еще лучше, если будут ортопедические стельки. Правильно выбранная обувка — важная составляющая здоровой ноги, и отсутствия плоскостопия.



### □ 3. Большие нагрузки на ноги

Поднятие тяжестей. Это свойственно людям, которые занимаются профессиональным спортом, например, атлеты. Или людям, чья работа связана с поднятием тяжестей, например, грузчики. В результате чего развивается плоскостопие.

Увеличение веса. Примером здесь может послужить беременность, в процессе которой набор веса нормальное явление. Почему так? Растет малыш, меняется гормональный фон, все это ведет к возрастанию массы тела и как следствие дополнительной нагрузки на наши ноги – в результате появляется плоскостопие.



□ 4. Гипермобильность суставов или чрезмерная гибкость  
Казалось бы, что в этом плохого – гибкий человек. Однако большое количество движений в суставе могут стать причиной перегрузки сухожильного аппарата мышц, который отвечает за движение в суставе, что вызовет развитие артроза, а также плоскостопия.

□ 5. Рахит

Вследствие перенесенного рахита кости скелета становятся более слабыми и хрупкими, так под воздействием разнообразных нагрузок, стопа начинает деформироваться.

6. Перенесенные полиомиелит или детский церебральный паралич

Это способствует возникновению паралича мышц стопы и голени, бывает, что это является причиной возникновения заболевания плоскостопия.

□ 7. Различные травмы стоп

Болезнь ног, как следствие переломов костей стопы или неправильно сросшейся кости после перелома. Вот почему нужно беречь себя от переломов.



- Обратите внимание на то, что специалисты рекомендуют выбирать обувь, которая бы соответствовала нескольким показателям. Во-первых, ее медиальный край должен быть просторным и, что очень важно, прямым. Во-вторых, обувь должна быть сделана из натурального материала, а именно из кожи. И, в-третьих, высота каблука строго не должна быть выше четырех-пяти сантиметров.
- Также стоит уделить внимание специальным корригирующим обувным стелькам. Они особенно важны в начале лечебного курса. Специальные стельки для борьбы с плоскостопием позволяют поддерживать свод в правильном положении. Также они играют не последнюю роль в возврате мышечного тонуса.



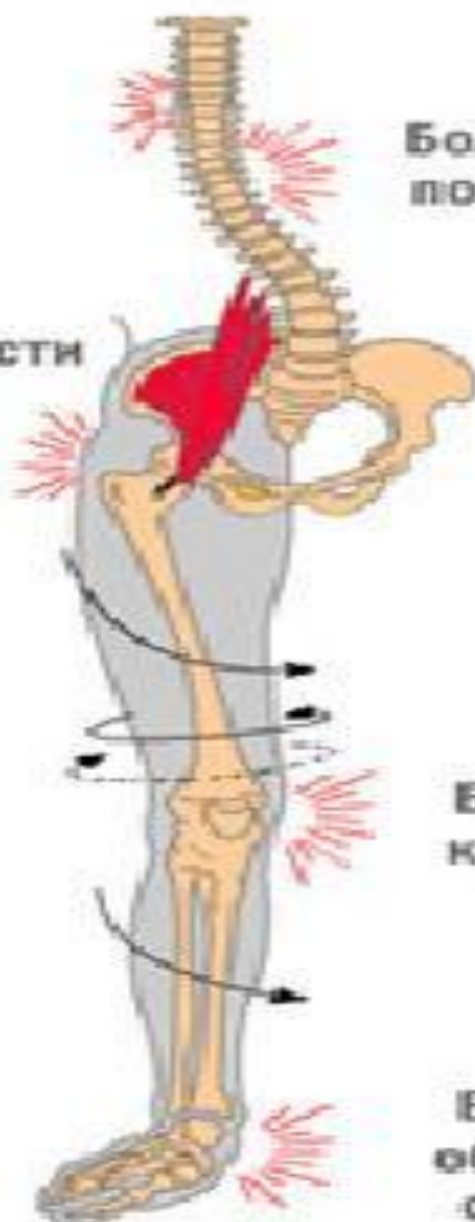


## Норма



## Плоскостопие

Боли в области  
таза



Боли в области  
позвоночника

Боли в  
колени

Боли в  
области  
стопы