



# 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 расплющиванию 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.

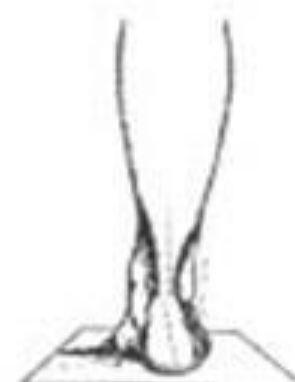
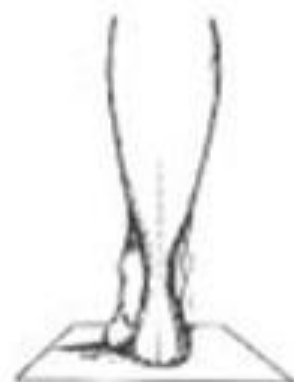
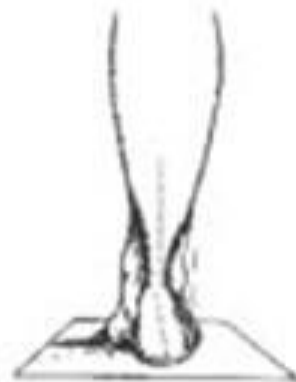
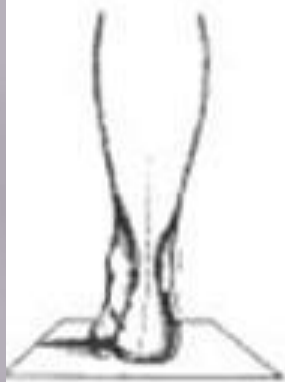
Плоскостопие бывает врожденным (врожденная

# 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)

Гиперпронированная (валгусная) 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.

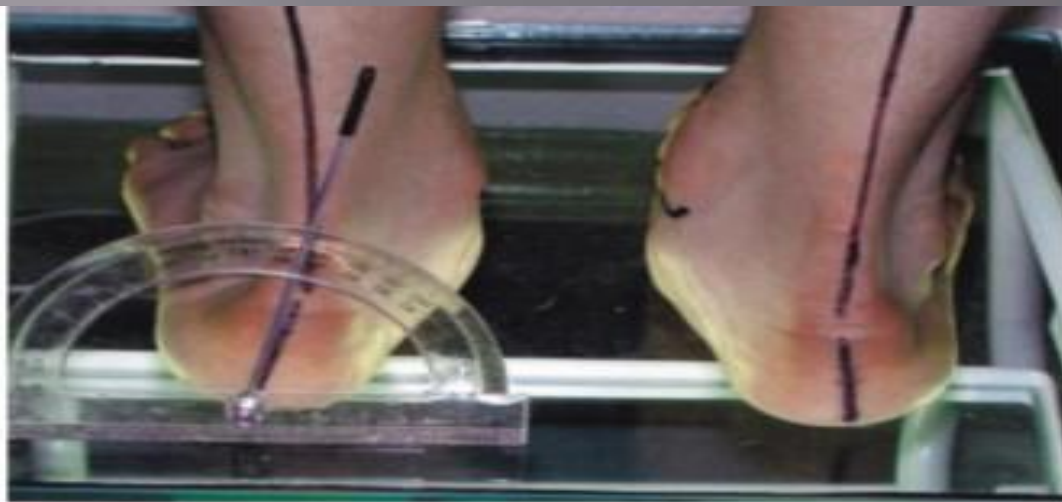


# Травматическое плоскостопие

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

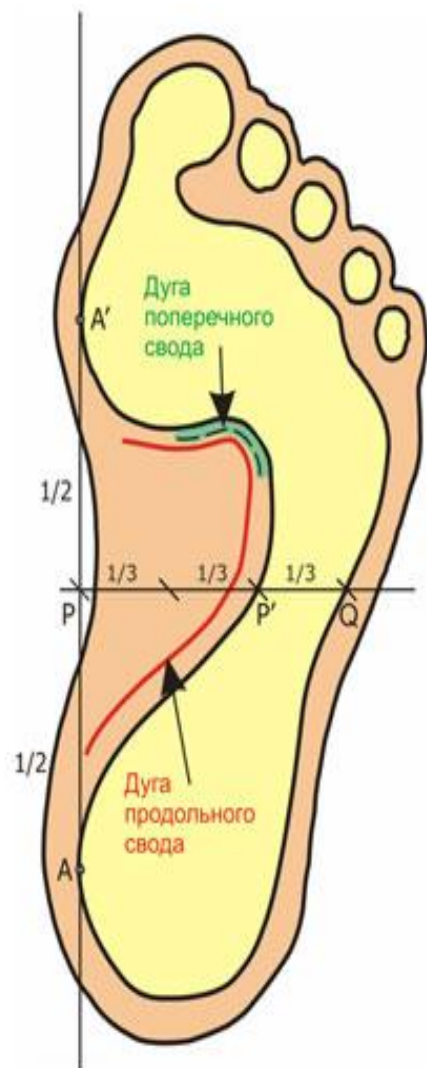
# Статическое плоскостопие

- ▣ 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.

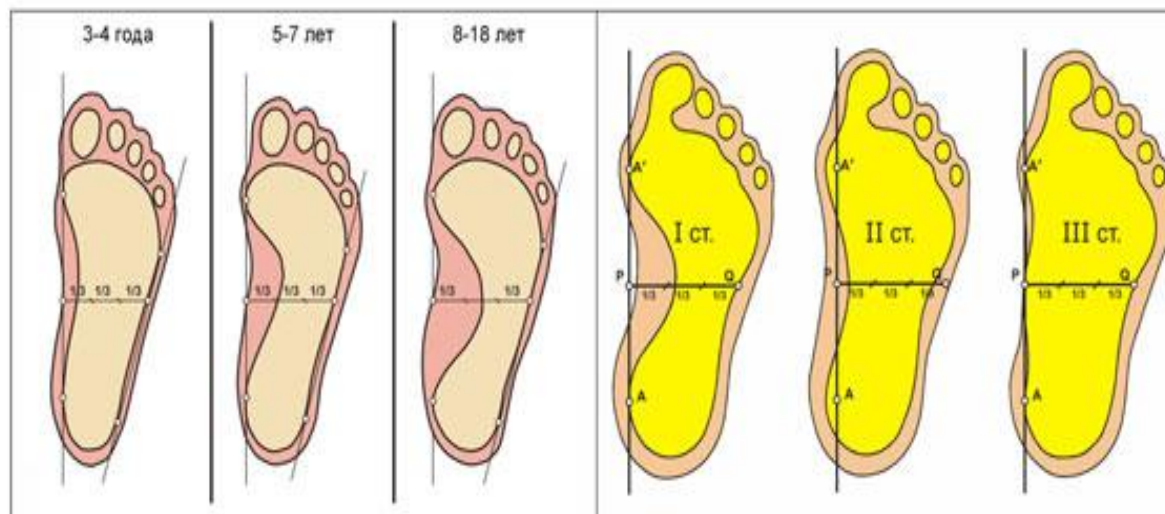
# Степени продольного плоскостопия



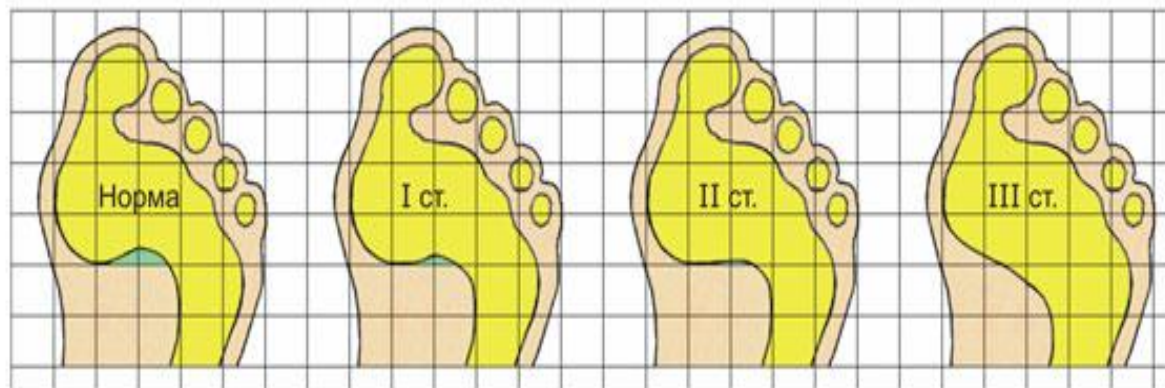
“ОТПЕЧАТОК” СВОДОВ

**ДЕТИ**

**ВЗРОСЛЫЕ**



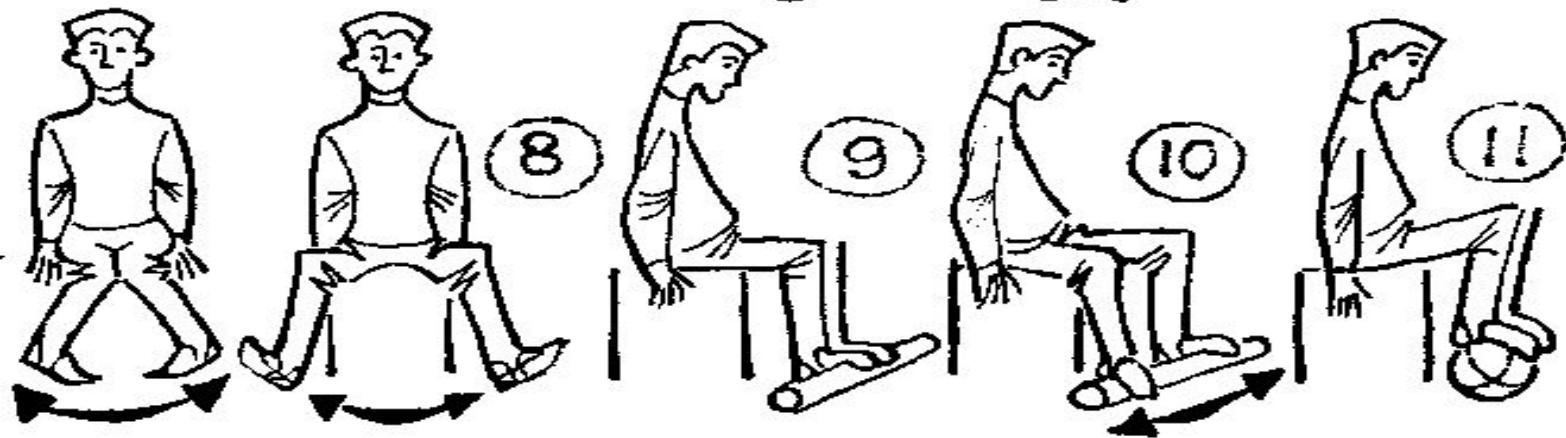
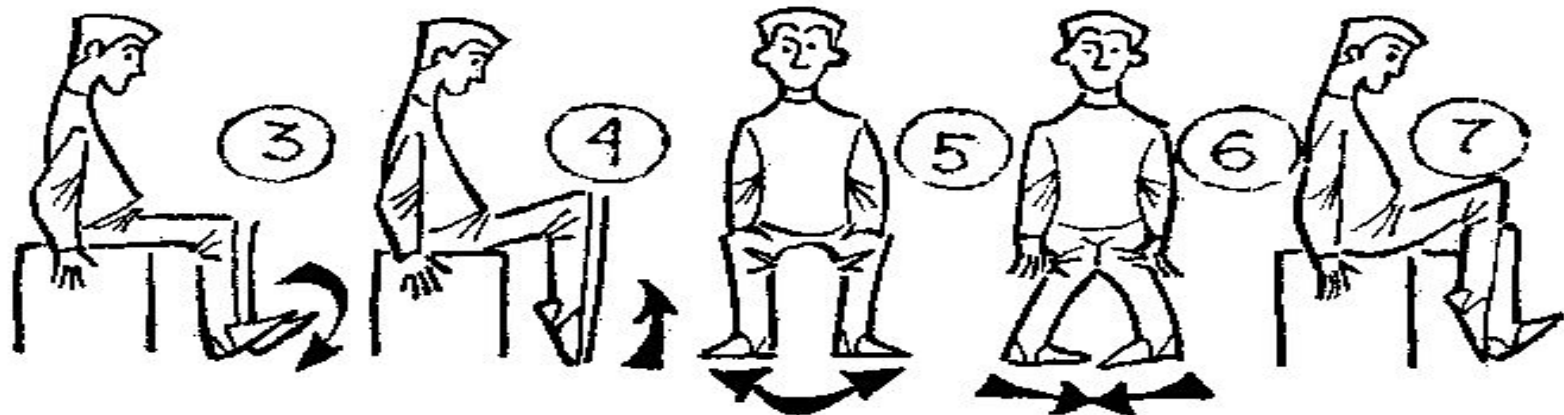
# Степени поперечного плоскостопия

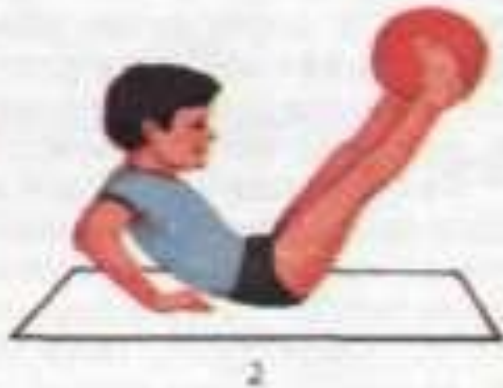


# Лечение плоскостопии

- ▣ Плаванье;
- ▣ 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.









Каток



Кораблик



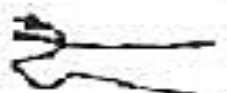
Разбойник



Серп



Малир



Мельница



Сборщик



Окно



Художник



Барабанщик



Гусеница



Хождение  
на пятках