

ПЛОСКОСТОПИЕ. ОПИСАНИЕ, ВИДЫ, ПРОФИЛАКТИКА И ЛЕЧЕНИЕ



Подготовила :
Губайдуллина Т.Р.

ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

- **Плоскостопие** — изменение формы стопы, характеризующееся опущением её продольного и поперечного сводов.
- Различают **первоначальное поперечное и продольное плоскостопие**, возможно сочетание обеих форм.
- Поперечное плоскостопие в сочетании с другими деформациями составляет 55,23%, продольное плоскостопие в сочетании с другими деформациями стоп — 29,3%.

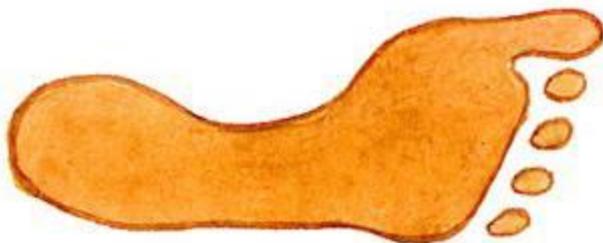
ПЛОСКОСТОПИЕ



нормальная стопа



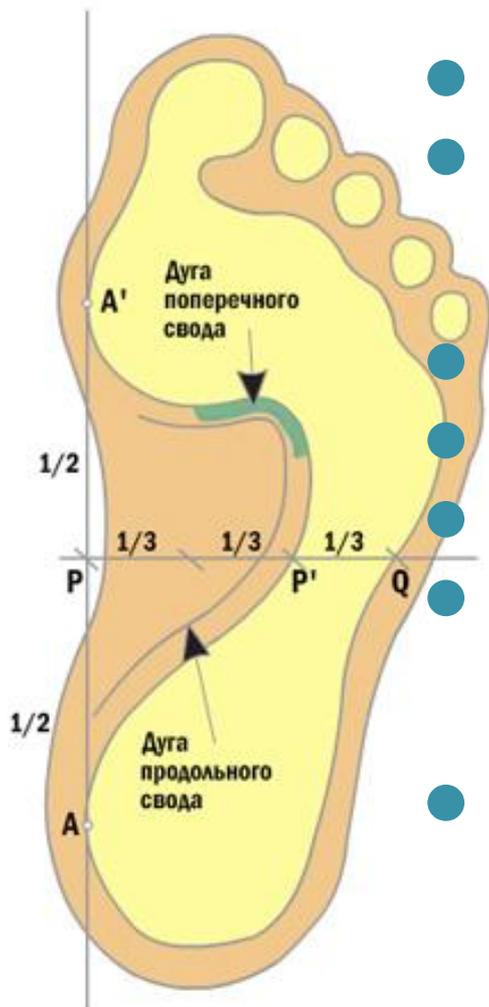
плоская стопа



СИМПТОМЫ ПЛОСКОСТОПИЯ

- ноги очень быстро утомляются при ходьбе и стоячей работе;
- после больших физических нагрузок начинают болеть стопы;
- в конце дня появляется усталость и боль в ногах, чувство тяжести, ноги словно "налиты свинцом", отечность, возможны даже судороги;
- в области лодыжек появляется отечность;
- хождение на каблуках превращается в сплошное мучение;
- нога словно выросла в размере, как по ширине, так и по длине, поэтому приходится покупать обувь на размер больше, а в старую обувь вы уже не влезаете;
- на последней стадии заболевания помимо ног начинает болеть поясница, хождение в обуви становится мучением, а боли в ногах могут сочетаться с головными болями.

ПРИЧИНЫ ПЛОСКОСТОПИЯ



- плохо подобранная обувь;
- беременность и увеличение массы тела, как мышечной так и в следствии ожирения;
- наследственная предрасположенность;
- травмы;
- заболевания;
- недостаточная физическая нагрузка, и как следствие слабость мышц и связок - "сидячая" работа;
- избыточная физическая нагрузка - "стоячая" работа, увлечение беговыми и прыжковыми видами спорта.

ВИДЫ ПЛОСКОСТОПИЯ

- Поперечное плоскостопие;
- Продольное плоскостопие;
- Травматическое плоскостопие;
- Рахитическое плоскостопие;
- Статическое плоскостопие;



След ноги при различных степенях плоскостопия от нулевой до третьей

ЛЕЧЕНИЕ ПЛОСКОСТОПИЯ

1. Укрепить мышцы, поддерживающие свод стопы;
2. Ходьба по неровным поверхностям;
3. Гимнастика;
4. Массаж;
5. Ношение правильной обуви.

