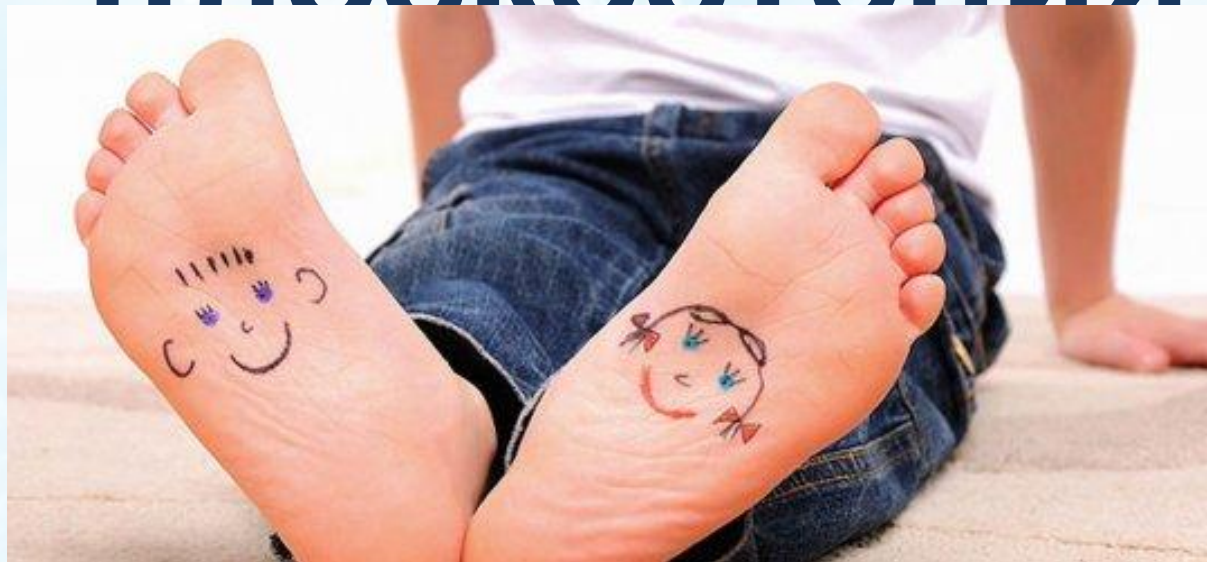


# Профилактика плоскостопия



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

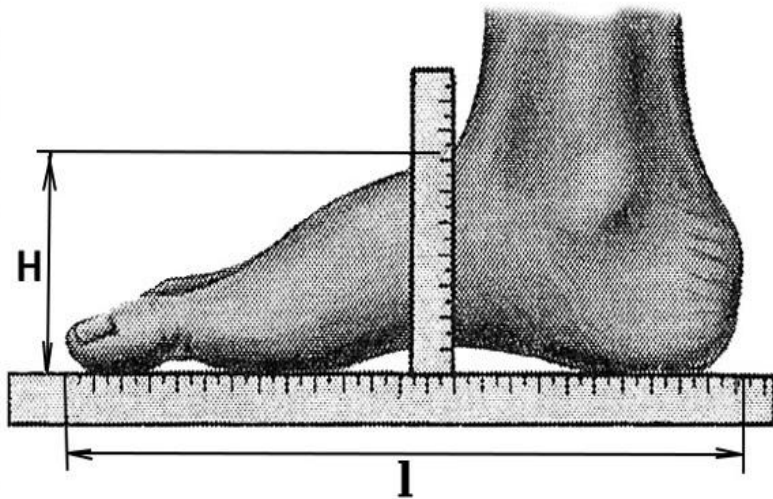
## Подометрический метод Фриденда

Он заключается в проведении ряда простых вычислений для получения подометрического индекса Фриденда. 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.

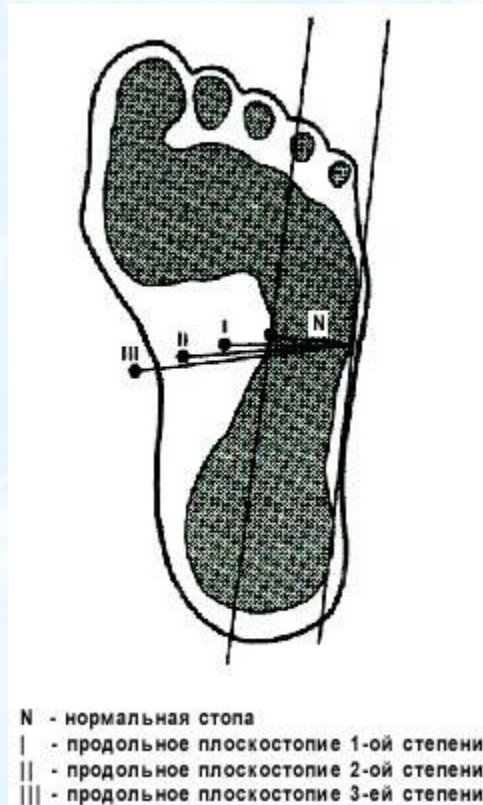
Методика измерения стопы для определения подометрического индекса

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.





## Профилактическая обувь:

- ✓ высокий, жесткий задник;
- ✓ рантованный край;
- ✓ оптимальный каблук, желательнo каблук «Томасса»
- ✓ супинатор;
- ✓ плотная фиксация стопы ребенка;
- ✓ материал изготовления – кожа.



# 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.



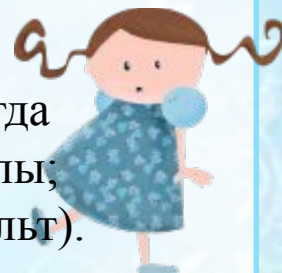


**ЛФК** основными ее задачами являются укрепление всего организма, повышение его работоспособности и сопротивляемости болезням, а также увеличение силы и выносливости мышц ног.

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](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.imgsmail.ru/imgpreview?key=64446c88a83dad87&mb=imgdb\\_preview\\_416](https://go2.imgsmail.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.imgsmail.ru/imgpreview?key=26b5ca9c13e9bc7&mb=imgdb\\_preview\\_1483](https://go1.imgsmail.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](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://gpncup.ru/upload/iblock/550/Sibir-Metallurg_18-04_5.jpg)

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

