

**КАЗАНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ МЕДИЦИНСКАЯ АКАДЕМИЯ
РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ**

Памятка

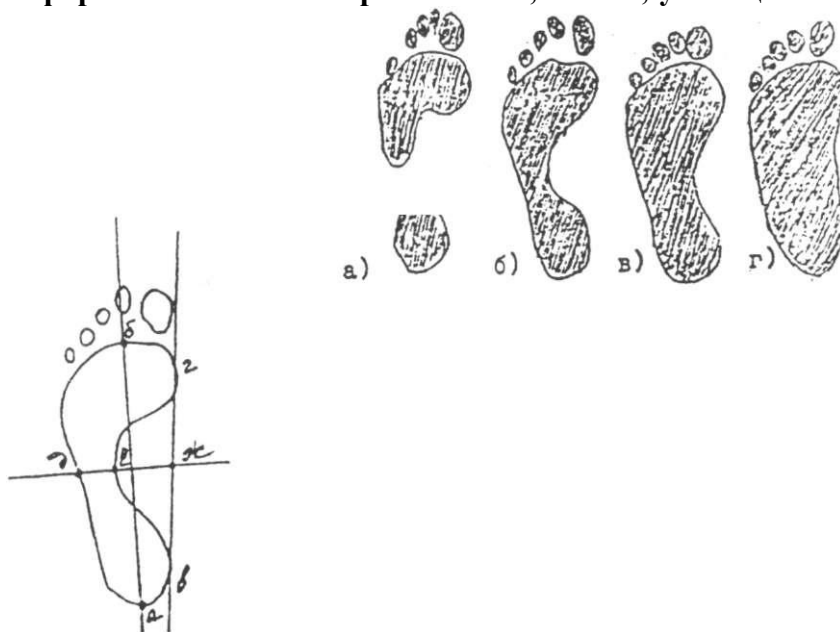
Профилактика плоскостопия

Казань, 2 0 1 3 г .

Стопа - орган опоры и передвижения человека выполняет рессорную функцию, амортизируя различные сотрясения, которые создаются в процессе движения.

Стопа имеет сводчатое строение. Выделяют: *простой* свод (наружный опорный и внутренний - рессорный) и *поперечный* (образованный костями плюсны и предплюсны).

Стопа по форме может быть правильной, полой, уплощенной, плоской.



Форма стопы (по плантограмме)

- а) полая
- б) нормальная
- в) уплощенная
- г) плоская

Расшифровка плантограммы по И.М. Чижину

Для характеристики состояния сводов стопы и наблюдения в динамике пользуются анализом отпечатка стопы по И.М. Чижину.

о

Испытуемый встает на смоченную 10% раствором полутрахлористого железа толстую ткань или войлок, а затем на лист бумаги импрегнированной 10% раствором танина в спирту или раствором гексацианферроата калия. На бумаге проявляются тёмные отпечатки.

На отпечатке проводятся: касательная (г-в) к наиболее выступающим точкам внутренней части стопы, линия а-б через основание V пальца к середине пятки и линия д-ж, проводимая через середину продольной оси стопы (а-б), перпендикулярно ей, до пересечения с касательной (точка ж) и наружным краем отпечатка (точка д).

Индекс стопы. т.е. отношение ширины спорной части середины стопы (д-е) к отрезку е-ж, в норме колеблется от 0 до 1.

Индекс уплощённых стоп колеблется от 1 до 2. а плоские стопы имеют индекс свыше 2

Плоскостопие - это деформация стопы.

Основными признаками деформации и плоскостопия являются:

- 1 При продольном плоскостопии уменьшение или опускание среднего отдела стопы, пронация стопы и отведение переднего отдела, вальгус стопы;
2. При поперечном плоскостопии - деформация и распластывание плюсневого (переднего) отдела стопы, ОТКЛОНЕНИЕ 1 пальца кнаружи, увеличение угла между 1 и 2. между 2 и 5, 1 пальцами.

Кроме того, появляются жалобы на боли в проекции лодыжек, между головками плюсневых костей, на тыле и подошвенной поверхности стопы, в мышцах голени, в бедре из-за перенапряжения широчайшей фасции, в коленных и тазобедренных суставах, в поясничном отделе позвоночника.

Страдающие плоскостопием жалуются на усталость ног. неуклюжую шаркающую походку, ограничение объема движений во всех суставах стоп.

В целях профилактики лечения плоскостопия необходимо:

- воспитывать стереотип правильного положения всего тела при стоянии и ходьбе (воспитывать походку с параллельной установкой стоп);
- нормализовать режим статической нагрузки (лицам стоячих профессий рекомендуется параллельная установка стоп и отдых на наружных сводах);
- носить рациональную обувь (по размеру, с просторным носком, с подметкой из упругого материала);
- использовать приспособления для поддержания сводов стоп и коррекции положения пальцев (специальная обувь, стельки, стяжки);
- оказывать общеукрепляющее действие на организм, улучшать обмен веществ и активизировать двигательный режим;
- использовать физкультурные приёмы: ходьба босиком по неровной поверхности: песку, гравию, скошенной траве, поролону, ходьба на носках, подвижные игры в волейбол, баскетбол, а также лазание, плавание, специальные физические упражнения.

В приведённом комплексе лечебной гимнастики даны упражнения, способствующие натяжению связочного аппарата, корригирующие порочную установку стоп с формированием глубины сводов, укрепляющие мышцы нижних конечностей.

Специальные физические плоскостопии

упражнения при

Примечание: упражнения
каждое упражнение не менее 10 раз

выполнять босиком, повторять
подряд и доводить до 20-25 раз.

1. Сидя на стуле /или лёжа на
разгибать пальцы ног.

спине/ с напряжением сгибать и

2. И.п. то же. С напряжением пытаться разводить и сводить пальцы ног.

3. И. п. то же. С напряжением сгибание и разгибание в голеностопных
суставах.

4. И. п. то же. Собираение пальцами ног полотенца, расстеленного под ногами
на полу.

5. И. п. то же. С напряжением круговые вращения стопами внутрь 4 раза и
наружу 4 раза.

6. Повторить упражнение № 1.

7. И. п. то же. Захватить мяч подошвенной поверхностью стоп и сжимать его.

8. Повторить упражнение № 2.

9. Повторить упражнение № 5.

10. И. п. сидя на стуле, со стороны мизинца на полу рассыпаны мелкие предметы
/ученические резинки, фасоль, пуговицы, бумажные шарики, орехи и т.д./.
Захватывать пальцами стопы каждый предмет в отдельности и перекладывать
его на пол со стороны мизинца другой стопы.

11. И.п. сидя на стуле. Одевание носка одной ногой на другую без помощи рук.

12. И.п. сидя на стуле, под стопой на полу лист бумаги и карандаш. Пальцами
ноги захватить карандаш крепко, заточенный грифель должен быть обращен в
сторону мизинца. Рисовать на бумаге различные изображения.

13. И.п. сидя на стуле, под стопами на полу гимнастическая палка. Катание
гимнастической палки стопами 1-2 мин.

14. И.п. стоя, держась руками о стол или о спинки стульев. Хождение по
гимнастической палке вдоль и поперек /палка под серединой свода .

15. Хождение на носках, на пятках и на наружных сводах стоп. чередуя по 4
шага.

16. Повторить упражнение № 13.

17. Хождение на наружных сводах носками внутрь с согнутыми пальцами 1
мин.

18. Приседание на носках.

19. И.п. стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Отводя локти назад,
расправить плечи и сделать глубокий вдох носом.

#



Специальные упражнения для коррекции плоской стопы. Приведение стоп (а); супинация правой стопы (б); захватывание стопами медицинбола (в); сдавливание стопами резинового мяча (г); подтягивание пальцами матерчатого коврика (д); захватывание пальцами карандаша (е); ходьба по кривой поверхности (ж); ходьба на носках (з).