



ГАУЗ «Республиканский центр
медицинской профилактики»
ГБОУ ВПО «Казанский государственный
медицинский университет» Минздрава РФ



Адрес ГАУЗ «РЦМП»:
420021 г. Казань, ул. С. Садыковой, д. 16
тел.: (843) 278-96-11
e-mail: rcmp.rt@tatar.ru

Адрес Центра здоровья ГАУЗ «РЦМП»:
420021 г. Казань, ул. С. Садыковой, д. 16
тел.: (843) 570-55-08
e-mail: rcmp.rt@tatar.ru

© Фолиант, 2018
Тираж 5000. Отпечатано в ООО «Фолиант».
420111 г. Казань, ул. Профсоюзная, 17в.

ПРОФИЛАКТИКА ПЛОСКОСТОПИЯ

Казань
2018

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 полой, правильной, уплощенной, плоской (см. рис. 1).

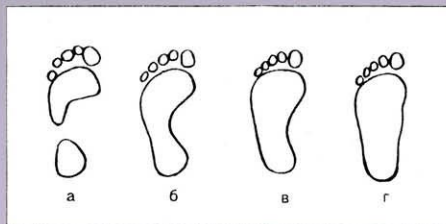


Рис. 1. Формы стопы:

а – полая стопа, б – норма, в – уплощенная, г – плоская стопа

Плоскостопие – это деформация стопы. Основными признаками при плоскостопии являются:

1. При продольном плоскостопии уменьшение или опускание среднего отдела стопы, пронация стопы и отведение переднего отдела, отведение первого пальца стопы (hallux valgus);

2. При поперечном плоскостопии – деформация и расплывание плюсневых (переднего) отдела стопы, подвижных головки плюснефалангового сочленения первого пальца.

Кроме того, появляются жалобы на боли в проекции лодыжек, между головками плюсневых костей, на тыле и подошвенной поверхности стопы, в мышцах голени, бедра из-за перенапряжения широкой фасции, в коленных и тазобе-

дренных 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 приемы: ходьба босиком по неровной поверхности: песку, гравию, скошенной траве, поролону; ходьба на носках, подвижные игры в волейбол, баскетбол, а также лазанье, 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 УПРАЖНЕНИЯ ПРИ ПЛОСКОСТОПИИ

Примечание: упражнения выполнять босиком, повторять каждое упражнение не менее 10 раз подряд и доводить до 20–25 раз.

1. Сидя на стуле или лёжа на спине с напряжением сгибать и разгибать пальцы ног.

2. Исходное положение то же. С напряжением пытаться разводиться и сводить пальцы ног.

3. Исходное положение то же. С напряжением сгибание и разгибание в голеностопных суставах.

4. Исходное положение то же. Собирающие пальцами ног полотенца, расстеленного под ногами на полу.

5. Исходное положение то же. С напряжением круговые вращения стопами внутрь 4 раза и наружу 4 раза.

6. Повторить упражнение №1.

7. Исходное положение то же. Захватить мяч подошвенной поверхностью стоп и сжимать его.

8. Повторить упражнение №2.

9. Повторить упражнение №5.

10. Исходное положение – сидя на стуле, со стороны мизинца на полу рассыпаны мелкие предметы (ученические резинки, фасоль, пуговицы, бумажные ша-

рики, орехи и т. д.). Захватывать пальцами стопы каждый предмет в отдельности и перекладывать его на пол со стороны мизинца другой стопы.

11. Исходное положение сидя па стуле. Одевание носка одной ногой на другую без помощи рук.

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

13. Исходное положение – сидя на стуле, под стопами на полу гимнастическая палка. Катание гимнастической палки стопами 1–2 мин.

14. Исходное положение – стоя, держась руками о стол или о спинки стульев. Ходжение по гимнастической палке вдоль и поперек (палка под серединой свода).

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

16. Повторить упражнение № 13.

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

18. Приседание на носках.

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

