

# Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)



1797

## ТЕМА Профилактика плоскостопия

Лектор:

к.п.н., старший преподаватель кафедры ОФК и АС  
Умнякова Нина Львовна

# Функции стопы



- Опорная
- Рессорная
- Двигательная
- балансировочная



# Плоскостопие



1797

деформация стопы, заключающаяся в уменьшении высоты продольных сводов в сочетании с пронацией пятки и супинационной контрактурой переднего отдела стопы



нормальная стопа



плоская стопа



# Симптомы плоскостопия



- повышенная утомляемость ног при ходьбе и длительном стоянии,
- дискомфорт и болезненность в стопах,
- нарушение позы и походки,
- неравномерное изнашивание обуви.



# Признаки плоскостопия



1797

- удлинение и расширение стопы в средней части,
- продольный свод опущен,
- стопа пронирована и ладьевидная кость обрисовывается сквозь кожу на медиальном крае стопы,
- походка неуклюжая,
- носки сильно разведены в стороны.

# Классификация плоскостопия



1797

**Травматическое** плоскостопие является следствием переломов костей стопы и голеностопного сустава, а также повреждения мягких мышечных тканей и связок, которые укрепляют свод стопы.

**Паралитическое** плоскостопие развивается после перенесенного полиомиелита, а также в результате паралича мышц стопы и большеберцовых мышц, может возникнуть - паралитическое плоскостопие.

**Рахитическое** плоскостопие является следствием перенесенного рахита. Рахит нарушает правильное формирование костей стопы. Кости стопы становятся более хрупкими и под воздействием нагрузок стопа деформируется и образуется плоскостопие.

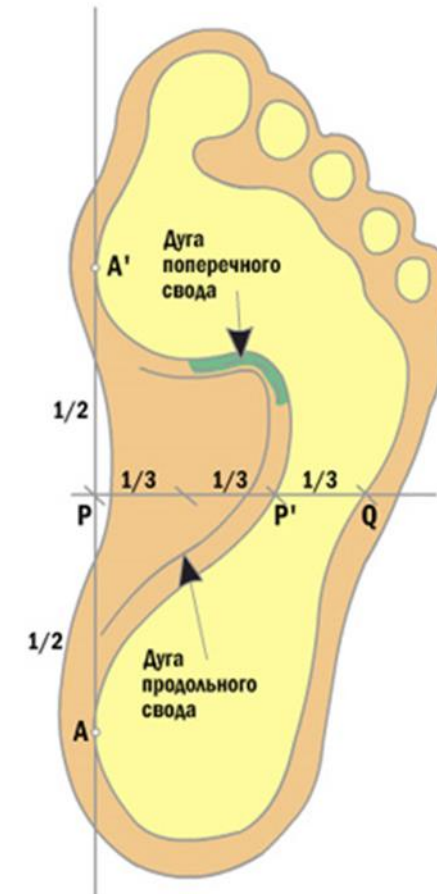
**Статическое** плоскостопие медленно прогрессирующий вариант заболевания, связанный с недостаточностью мышечно-связочного аппарата стопы. В этом случае развитие заболевания зависит от образа жизни пациента (характера его работы, физических нагрузок и сопутствующих заболеваний).

# Виды плоскостопия



1797

- **продольное плоскостопие**  
(понижение продольного свода стопы),
- **поперечное плоскостопие**  
(понижение поперечного свода),
- **комбинированное плоскостопие**  
(сочетанное уплощение продольного и поперечного сводов).





# Для статического плоскостопия характерны



## **Болевые участки:**

- на подошве, в центре свода и у внутреннего края пятки;
  - на тыльной стороне стопы и в ее центральной части, между ладьевидной и таранной костями;
  - под внутренней и наружной лодыжками;
  - между головками предплюсневых костей;
  - в мышцах голени вследствие перегрузки;
  - в коленном и тазобедренном суставах;
- в бедре из-за перенапряжения широкой фасции;
- в области поясницы на почве компенсаторно усиленного лордоза.



# Симптомы плоскостопия



1797

## **Продольное плоскостопие** и его симптомы:

- утомляемость в ногах, надавливание на стопы или середину подошвы вызывает боль, тыл стопы отекает к вечеру;
- сильные и постоянные боли в стопах, в области лодыжек и голеней, подобрать правильную обувь становится очень сложно;
- помимо болей в стопах, голенях часто возникает боль в пояснице, продольный свод внешне уже не заметен, пятка полностью распластана, стопа отечна, голеностопный сустав трудноподвижен, ходить в обуви массового производства становится практически невозможно.

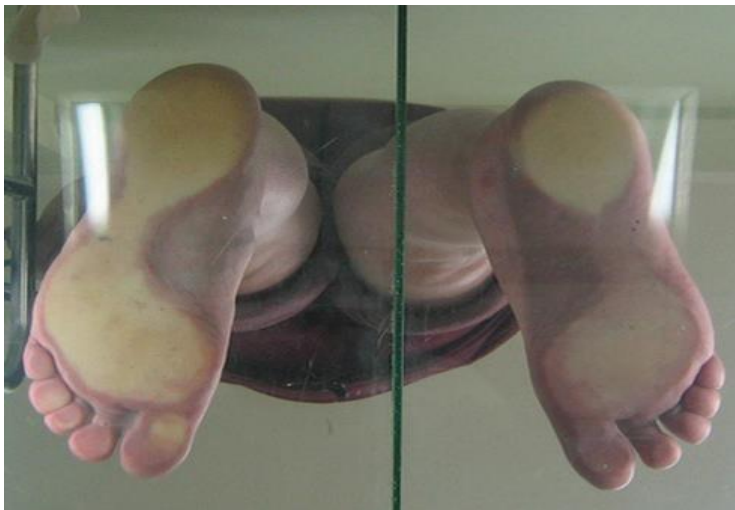
## **Поперечное плоскостопие** и его симптомы:

- исчезновение поперечного свода стопы, и как следствие деформация пальцев стопы;
- боли в переднем отделе стопы, омокленность кожи;
- появление молоткообразных пальцев.

# Диагностика плоскостопия



1797



- ▶ Подоскопия — метод качественной визуальной диагностики состояния сводов стопы, ее формы, расположения осей стопы и ее отделов к оси голени на специальном приборе— подоскопе.
- ▶ Подоскоп – устройство, состоящее из опорной прозрачной площадки, подсветки и смотрового зеркала, позволяющее получить изображение подошвенной поверхности стоп пациента как при статической нагрузке, так и без нее
- ▶ зеркальный плантограф Куслика, когда ребенок становится на верхнюю грань прозрачного куба, а в зеркале отражается вся подошвенная поверхность стоп.

# Компьютерная подография



- современный метод диагностики состояния стоп, основанный на выявлении участков локальной перегрузки между стопой и опорной поверхностью;
- компьютерная подография позволяет оценивать симметричность распределения давления между правой и левой стопой.



1797

# Упражнения для профилактики плоскостопия



- упражнения, направленные на коррекцию деформации стопы,
- упражнения, направленные на укрепление мышц стопы и голени.

# Комплексы упражнений



1797

**В исходном положении лежа на спине:**

- ▶ Поочередно и вместе оттягивать носки стоп с одновременным их супинированием.
- ▶ Поочередно и одновременно приподнимать пятки от опоры (пальцы касаются опоры).
- ▶ Ноги согнуть в коленях, бедра разведены, стопы соприкасаются друг с другом подошвенной поверхностью. Отведение — приведение пяток с упором на пальцы стоп.
- ▶ Скользящие движения стопой одной ноги по голени другой, охватывая ее. То же другой ногой.

# Комплексы упражнений



1797

## *В исходном положении сидя:*

- ▶ Ноги согнуть в коленях, стопы параллельны, приподнимать пятки вместе и поочередно.
- ▶ Производить тыльное сгибание стоп поочередно.
- ▶ Приподнимать пятку одной ноги с одновременным тыльным сгибанием стопы другой ноги.
- ▶ Положив ногу на колено другой ноги, проделывать круговые движения стопы в обе стороны. То же другой ногой.
- ▶ Захватывать пальцами стоп мелкие предметы и перекладывать их.
- ▶ Сидя по-турецки, подогнуть пальцы стоп, наклоняя туловище вперед, встать, опираясь на боковую поверхность стоп.

# Комплексы упражнений



1797

*В исходном положении стоя:*

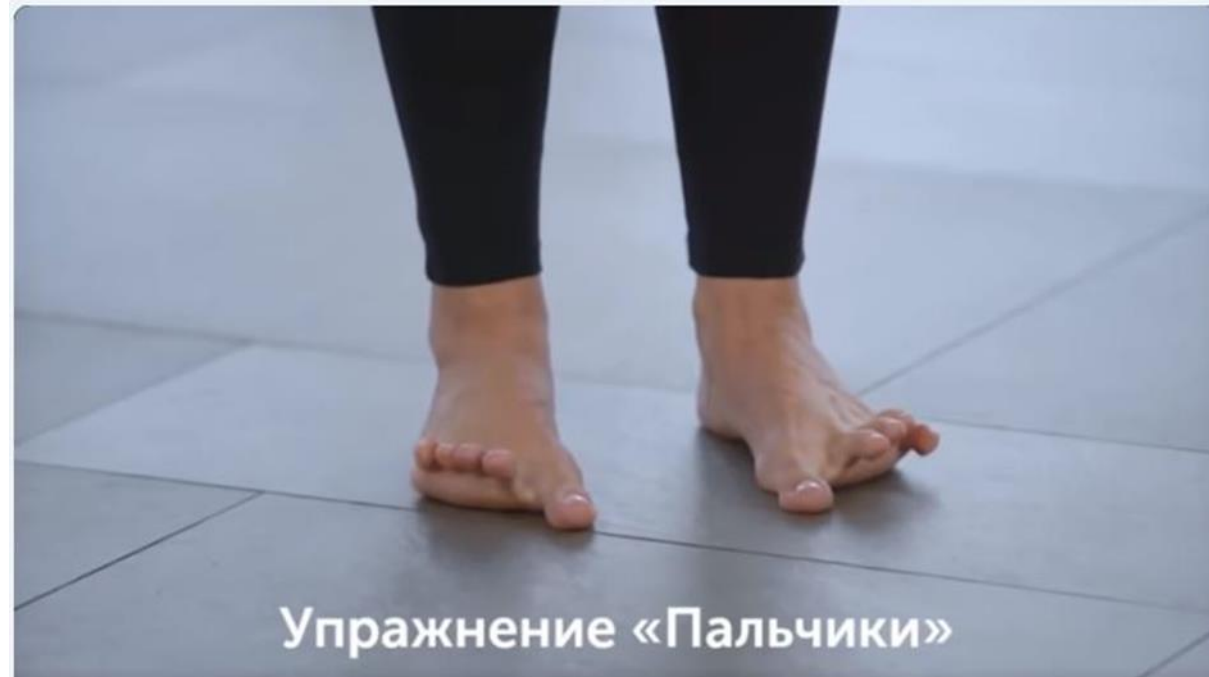
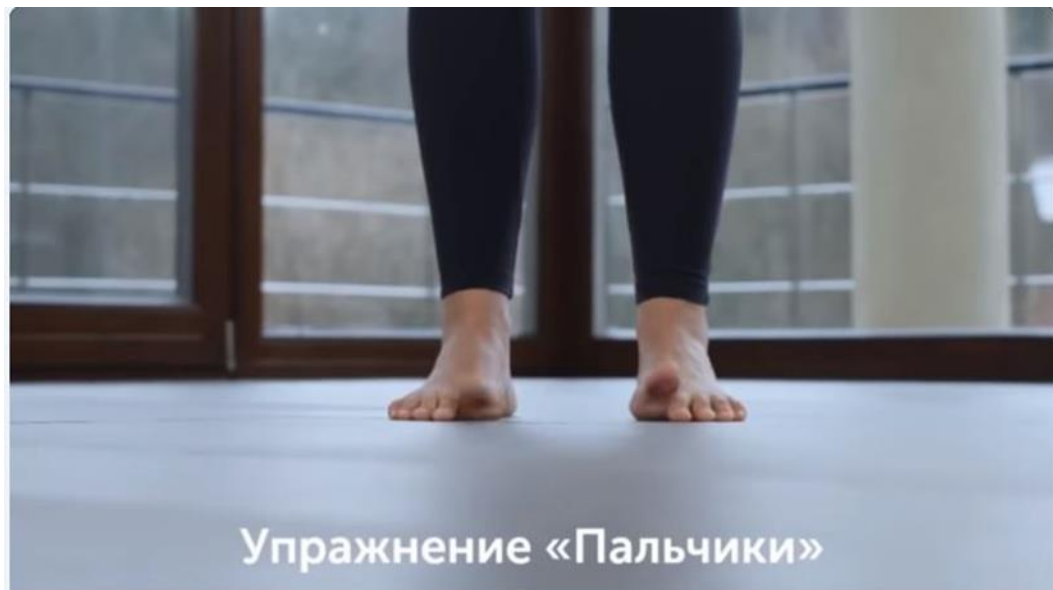
- ▶ Стопы параллельны, на ширине ступни, руки на пояс:
  - а) подниматься на носки двух ног и попеременно;
  - б) приподнимать пальцы стоп с опорой на пятки обеих ног и попеременно;
  - в) перекат с пяток на носки и обратно.
- ▶ Полуприседание и приседание на носках, руки в стороны, вверх, вперед.
- ▶ Стопы параллельны, переход в положение стоя на наружных сводах стопы; поочередное поднятие пяток, не отрывая пальцев от пола, ходьба на месте.
- ▶ Стоя на гимнастической палке (палка поперек стоп), стопы, параллельно. Полуприседания и приседания в сочетании с движениями рук.
- ▶ Стоя на рейке гимнастической стенки, хват руками на уровне груди, полуприседания и приседания.



# Упражнения стоя



1797



# Упражнения сидя на стуле



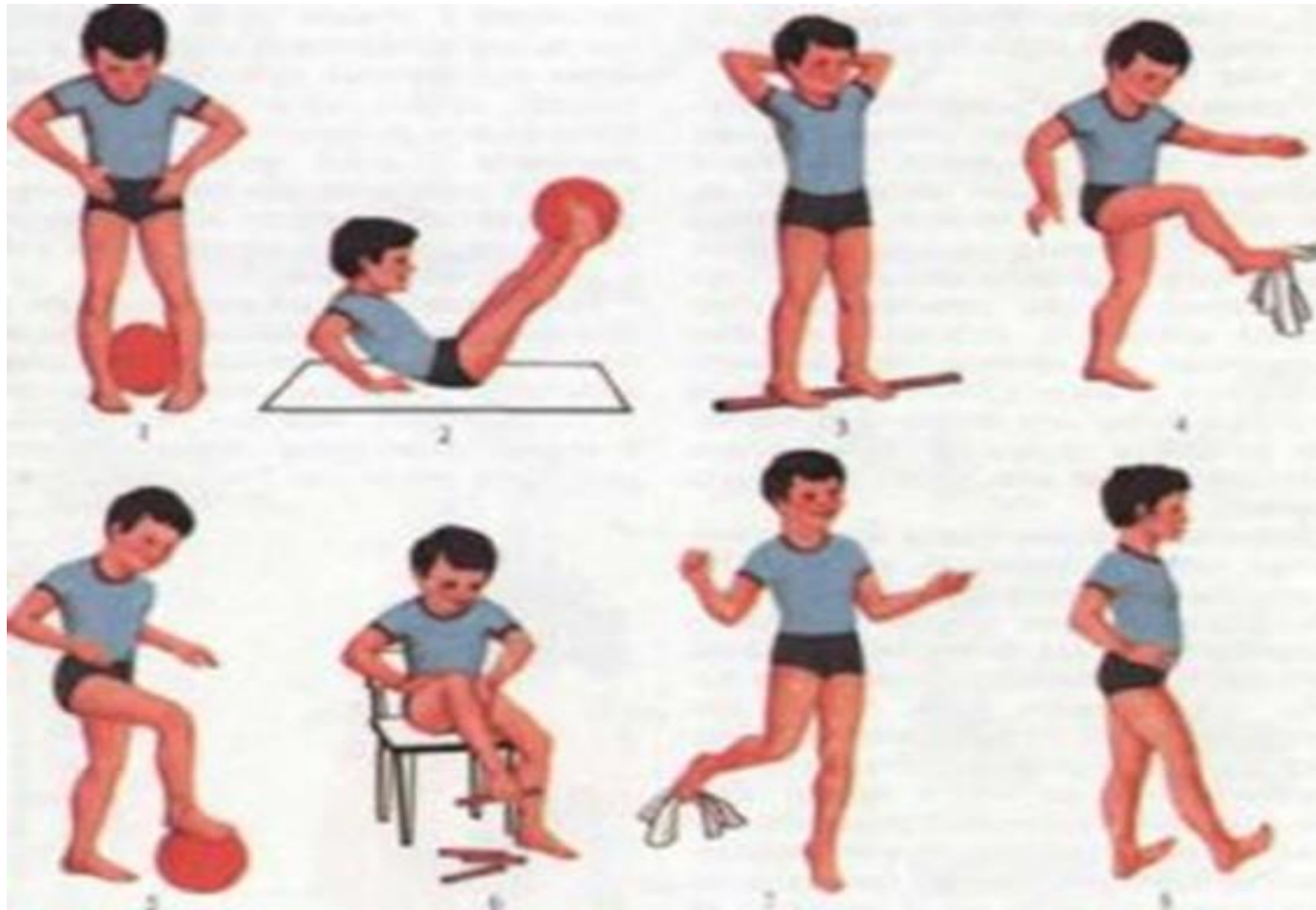
1797



# Упражнения с предметами



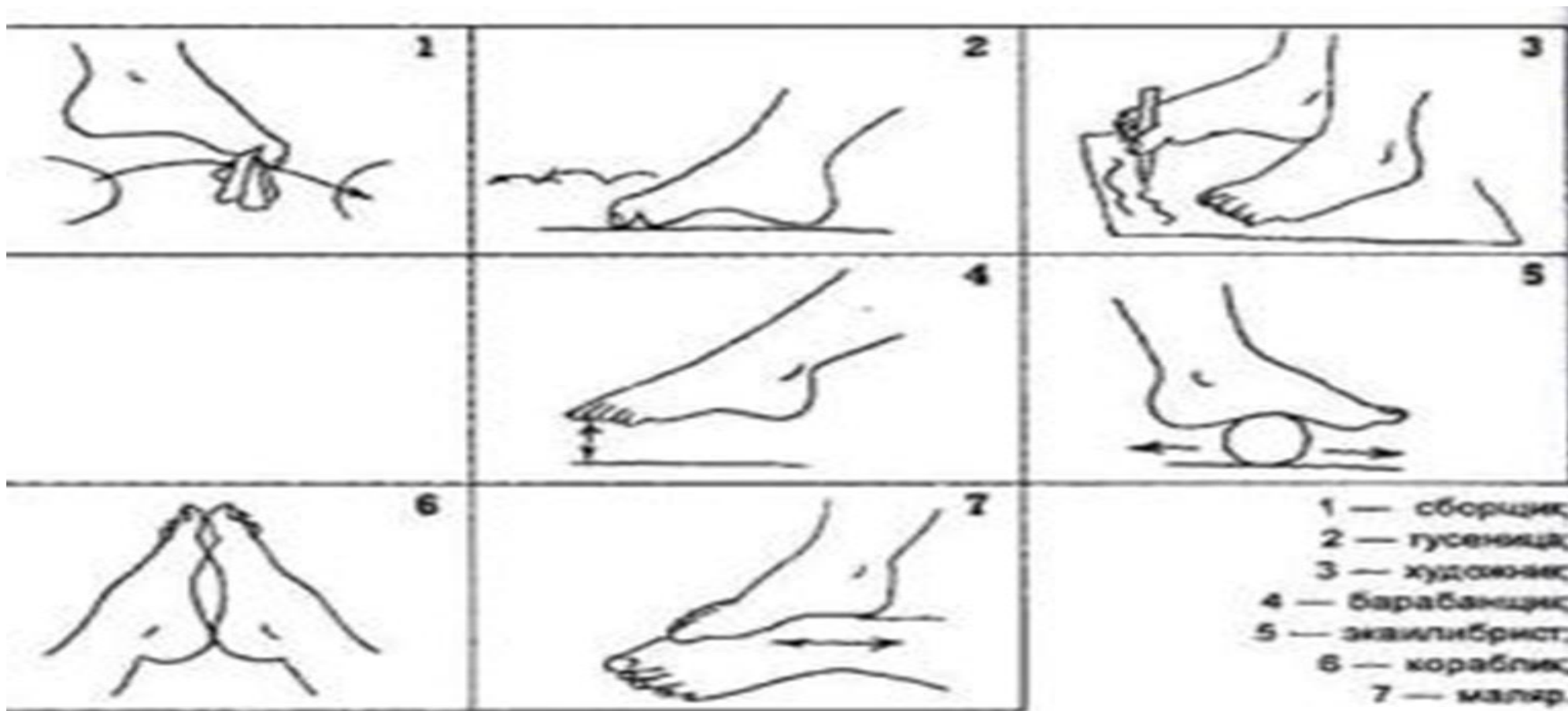
1797



# Упражнения, выполняемые пальцами ног



1797



# ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОПРОВЕРКИ

1. Что такое плоскостопие?
2. Какие функции стопы Вы знаете?
3. Назовите признаки плоскостопия.
4. Виды плоскостопия.
5. Какие осложнения может вызвать плоскостопие?
6. Приведите примеры упражнений на укрепление мышц стопы и голени.

# ЛИТЕРАТУРА

1. Потапчук А.А., Матвеев С.В., Дидур М.Д. Лечебная физическая культура в детском возрасте. – Санкт-Петербург : Речь, 2007. – 464 с.
2. Потапчук А.А., Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие детей.- Санкт-Петербург : Речь, 2001. – 166 с.
3. Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушения осанки в ДОУ. – Воронеж : ТЦ «Учитель», 2005. – 109 с.

**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**

**Будьте здоровы!**