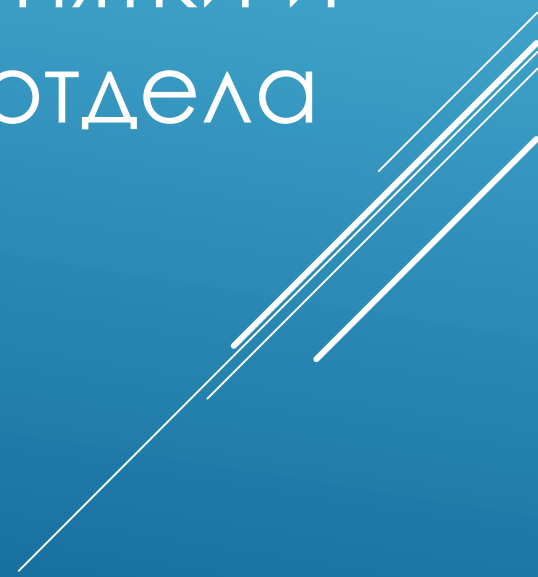
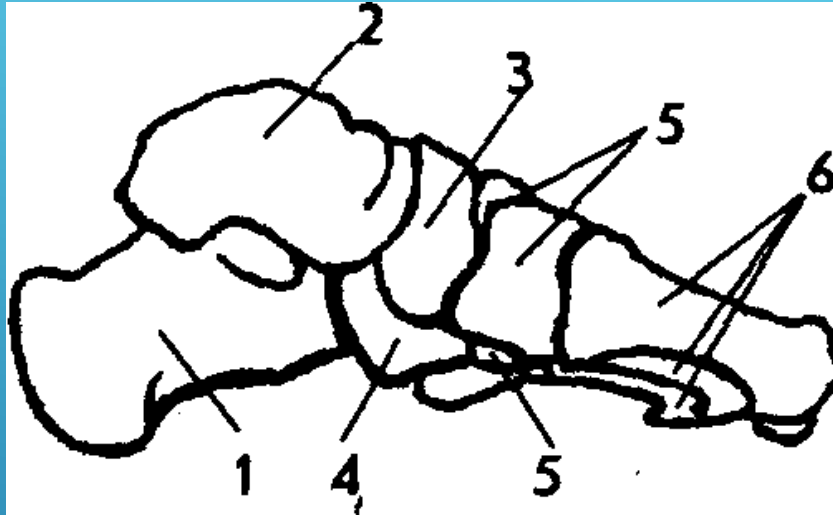
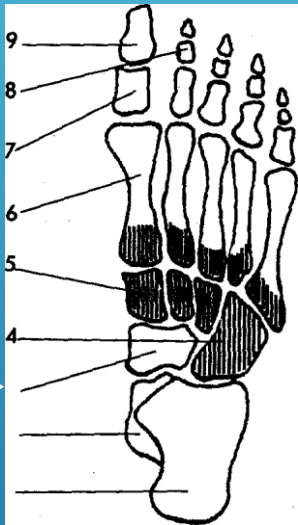


ПЛОСКОСТОПИЕ



▶ **Плоскостопие** — это деформация стопы, вызванная уменьшением высоты свода, в сочетании с пронацией пятки и супинацией переднего отдела стопы.



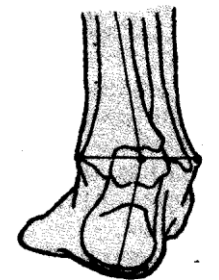
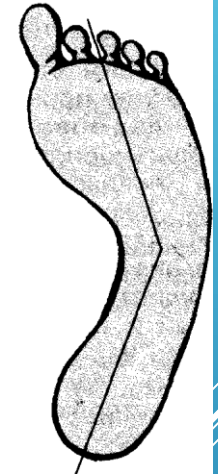
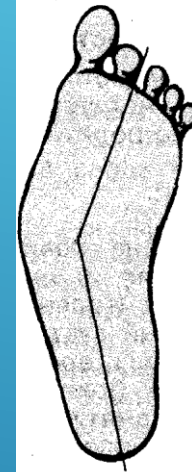
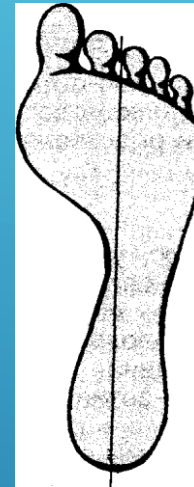
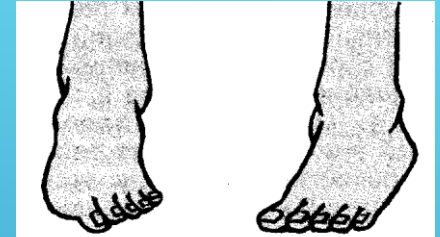
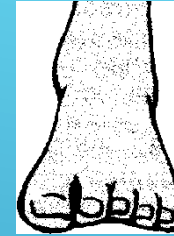
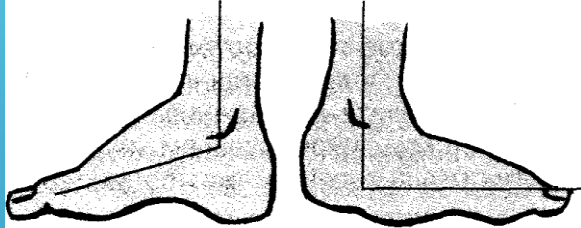


ногтевые фаланги - 9
средние фаланги - 8
фаланги основания - 7
плюсневые кости - 6
клиновидная кость - 5
кубовидная кость - 4
ладьевидная кость - 3
таранная кость - 2
пяточная кость - 1

ОСОБЕННОСТИ СТРОЕНИЯ СТОПЫ



ВИДЫ ПРОДОЛЬНОГО ПЛОСКОСТОПИЯ



- ▶ Положение стоп при осмотре стоя
- ▶ Справа – нормальное положение стопы
- ▶ Слева и в центре – стопа с отклонениями (плоскостопие)

ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТСКОЙ СТОПЫ ПО СРАВНЕНИЮ СО ВЗРОСЛОЙ СТОПОЙ

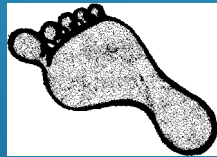
- ▶ Стопа более короткая.
- ▶ В пяточной области стопа сужена.
- ▶ Пальцы расходятся (у взрослого плотно налегают друг на друга).
- ▶ На подошве сильно развита подошвенная клетчатка, заполняющая внутренний свод стопы.
- ▶ Объем движений детской стопы больше вследствие большей эластичности мышечно-связочного аппарата. В и. п. стоя разгибание стопы составляет $15—25^\circ$, сгибание — $45—50^\circ$, отведение и приведение — по 12° , пронация (вращение стопы, при котором внутренний край опускается, а наружный поднимается) и супинация (вращение стопы, при котором наружный край опускается, а внутренний поднимается) в пределах 13° .
- ▶ У детей, особенно новорожденных, отмечается большая подвижность в стороны тыльной поверхности стопы, у взрослых же большая подвижность в сторону подошвенной поверхности.

ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТСКОЙ СТОПЫ ПО СРАВНЕНИЮ СО ВЗРОСЛОЙ СТОПОЙ

- ▶ Стопа ребенка, особенно первого года жизни, имеет более выраженное супинаторное положение. При ходьбе дети часто ставят стопу не на всю подошвенную поверхность, а на ее наружный край.
- ▶ С возрастом отмечается пронация стопы.
- ▶ Детская стопа менее приспособлена к статическим нагрузкам (прыжкам, соскокам). При указанных нагрузках свод стопы несколько уплощается после нагрузки, под действием активного сокращения мышц возвращается в исходное положение. У ослабленных, физически плохо развитых детей связки и мышцы стопы систематически перенапрягаются, растягиваются и теряют пружинящие свойства, поэтому бег, прыжки, подскоки противопоказаны, так как стопа расплющивается, опускается ее внутренний свод и развивается плоскостопие.



Правильная постановка стоп при ходьбе



► Неправильная постановка стоп при ходьбе

ВЫЯВЛЕНИЕ ПЛОСКОСТОПИЯ

- ▶ **Плантография** — один из самых информативных, популярных и доступных методов диагностики ранних стадий плоскостопия. Метод получил наибольшее распространение в спорте и лечебной физической культуре. По определению Н. Н. Ефименко, плантография — это методика получения отпечатков человеческих стоп в позе естественного прямостояния на специальном приборе — плантографе с последующим анализом, расшифровкой и диагнозом, а также с соответствующими рекомендациями по преодолению выявленных нарушений (отклонений).
- ▶ **Для получения плантограмм необходимо иметь:**
 - ▶ плантограф, представляющий собой деревянную рамку размером не меньше 30x40 см и высотой 1—2 см, обтянутую полихлорвиниловой пленкой;
 - ▶ валик для нанесения красителя;
 - ▶ типографскую краску (штемпельную);
 - ▶ скипидар или касторовое масло для разведения краски и чистки пленки после работы;
 - ▶ канцелярские принадлежности — карандаши, угольники, транспортир, линейки;
 - ▶ бумагу для плантограмм формата А-4 (пористую);
 - ▶ ростовой стул. Высота стула должна быть такой, чтобы у сидящего ребенка углы в тазобедренном и коленном суставах равнялись 90° .