# ***РЕФЕРАТ***

## На тему: “Плоскостопие”

Плоскостопие – деформация стопы, характеризующаяся уплощением ее сводов. Различают продольное и поперечное плоскостопие. Обычно имеет место сочетание этих форм с преобладанием одной из них, а также наличие у больного с плоскостопием и других деформаций стопы. Продольное плоскостопие встречается чаще, и характеризуется уплощением продольного свода стопы. При поперечном плоскостопии в результате уплощения поперечного вода стопы передний ее отдел опирается на головки всех плюсневых костей, а не только I-V, как должно быть в норме, и возникнет отклонение первого пальца стоп кнаружи (halucs valgus).

Плоскостопие чаще возникает вследствие статических нагрузок на мышечно-связочный аппарат стопы, на фоне его недостаточности. Не редко плоскостопие наблюдается у людей, работа которых связана с длительным пребыванием на ногах. Факторами предрасполагающими к развитию плоскостопия являются главным образом недоразвитие соединительно-тканных структур организма (дисплазия), слабость мускулатуры ног, нарушение кровообращения и нерациональная обувь. Плоскостопие, развивающееся на фоне дисплазии, нередко сочетается с другими деформациями (сколиоз, х-образная деформация нижних конечностей и другие). Ранний признак плоскостопия – ноющие боли в стопе, мышцах голени, бедра и в поясничной области. Позднее наблюдается деформация стопы, которая заключается в ее удлинении и расширении (распластывание в переднем отделе до полного исчезновения сводов). При тяжелых степенях плоскостопия походка становится неуклюжей, скованной, с широкой расстановкой ног, и прочным положением стоп. К вечеру может появятся отек стопы, исчезающий на ночь.

 Диагноз выраженных случаев плоскостопия не сложен и может быть поставлен при осмотре больного более точные и объективные данные о степени плоскостопия получают с помощью специальных методов исследования, например плантографии – получение отпечатков подошвенной поверхности стоп. Нормальная стопа дает на бумаге опечаток пятки, узкой полоски по наружному краю стопы и ее переднего отдела. При выраженном плоскостопии подошва отпечатывается полностью.

 Для предупреждения прогрессирования плоскостопия используют лечебную гимнастику, массаж подошвенного отдела стопы и мышц голени. Комплекс упражнений и самомассаж выполняют несколько раз в течении дня. Начинают гимнастику с ходьбы босиком, затем переходят к ходьбе на носках и на наружном крае стопы. В положении сидя производят сгибание пальцев стопы, захватывание с пола и перекладывание пальцами стоп легких предметов. Рекомендуется ходьба босиком по земле, песку, прыжки, плавание (кролем), ходьба на лыжах. Гимнастика для детей, страдающих плоскостопием не должна состоять только из упражнений, укрепляющих мышцы ног. Специальные упражнения для мышц стоп и голени должны применяться в сочетании с общеразвивающими упражнениями в соответствии с возрастом. Для предотвращения дальнейшего опущения свода стопы в обувь вкладывают специальную стельку – супинатор. В случаях сочетания продольного и поперечного плоскостопия супинатор дополняют так называемой выкладкой поперечного свода, приподнимающей передний отдел стопы, и специальной стяжкой переднего отдела стопы. При выраженном плоскостопии рекомендуется специальная ортопедическая обувь. В тяжелых случаях поперечного плоскостопия производят коррекцию деформации с помощью реконструктивных операций на переднем отделе стопы. Прогноз зависит от формы заболевания и от того, насколько своевременно начато лечение. При незначительной деформации стопы удается получить более благоприятные результаты.

 Профилактика прогрессирования плоскостопия заключается в повышении функциональной выносливости мышечно-связочного аппарата стопы, что достигается благодаря применению лечебной физкультуры, в частности лечебного бега, а также рациональному подбору обуви, которая должна строго соответствовать размеру стопы. Тесная или излишне свободная обувь одинаково вредно отражается на рессорной функции стопы. Вредно постоянно носить обувь на высоком каблуке и иметь избыточный вес, так как это ведет к постоянной перегрузке мышечно-связочного аппарата стоп. При длительном стоянии рекомендуется стопы ставить параллельно, периодически переносить опору на наружные края стопы.

Для профилактики плоскостопия очень важно с детства воспитывать у ребенка правильную походку. Обувь должна соответствовать размеру стопы, а задник - плотно охватывать пятку. Очень полезны ходьба на цыпочках и босиком по песку.

В лечении плоскостопия главную роль играет опять же обувь, специальные стельки-супинаторы, желательно индивидуально подобранные. Кроме того - полезны ножные ванны, массаж мышц внутренней поверхности голеней и свода стоп. Курс гимнастики и другое лечение назначит вам травматолог-ортопед. Ниже я хочу привести несколько упражнений для профилактики и лечения плоскостопия:

**Исходное положение лежа:**

1. Лежа на спине, поочередно и вместе оттягивать носки стоп с одновременным приподниманием и опусканием их наружного края.

2. Согнуть ноги в коленях, упереться стопами в пол. Разводить пятки в стороны, возврат в исходное положение. После серии движений - расслабление.

3. Из того же исходного положения - поочередное и одновременное приподнимание пяток от опоры.

4. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, бедра разведены, стопы соприкасаются друг с другом по подошвенной поверхности. Отведение и приведение пяток с упором на пальцы стоп.

5. Из исходного положения лежа на спине положить согнутую в колене ногу на колено другой полусогнутой ноги. Проводить круговые движения стопы в одну и другую сторону. Сменить ноги и то же упражнение проделать другой ногой.

6. Скользящие движения одной ноги по голени другой с одновременным охватом голени. То же движение стопой другой ноги.

**Исходное положение сидя:**

1. Ноги согнуты в коленях, стопы параллельны - приподнимание пяток вместе и попеременно.

2. Из того же исходного положения тыльное сгибание стоп вместе и поочередно.

3. Исходное положение то же - приподнимание пятки одной ноги с одновременным тыльным сгибанием стопы другой ноги.

4. ноги выпрямить в коленях, сгибать и разгибать стопы.

5. Положив ногу на колено другой ноги, проводить круговые движения стопы в обе стороны. То же - другой ногой.

6. Захватывание пальцами стоп мелких предметов и перекладывание их на другую сторону. То же - пальцами стоп другой ноги.

7. Сидя на коврике по-туpецки, подогнуть пальцы стоп, наклоняя туловище вперед, встать с опорой на тыльную поверхность стоп.

8. Сидя на полу с прямыми ногами, кисти рук в упоре сзади, разводя колени, подтягивать стопы до полного соприкосновения подошв.

**Исходное положение стоя:**

1. Стопы параллельно, на расстоянии ширины ступни, руки на поясе:

а) Подниматься вместе и попеременно на носочки;

б) приподнимать пальцы стоп с опорой на пятки вместе и попеременно;

в) перекат с пяток на носок и обратно.

2. полуприседания и приседания на носках - руки в стороны, вверх, вперед.

3. Исходное положение стоя, стопы параллельны, перейти в положение стоя на наружных краях стоп.

4. Стоя, носки вместе, пятки врозь - полуприседания и приседания в сочетании с движениями рук.

5. Стоя, стопы параллельны, руки на поясе - поочередное поднимание пяток; не отрывая пальцев стоп от пола, ходьба на месте.

6. Стоя на гимнастической палке, стопы параллельны - полуприседания и приседания в сочетании с движениями рук.

7. То же упражнение, но стоя на рейке гимнастической стенки с хватом рук на уровни груди.

8. Стоя на гимнастической стенке, с опорой на пальцы стоп - приподнимание на носки и возврат в исходное положение.

9. Стоя на набивном мяче - приседания в сочетании с движениями рук.

**упражнения во время ходьбы:**

1. Ходьба на носках.

2. Ходьба на наружных краях стоп.

3. Ходьба с поворотом стоп - носки кнут и, пятки кнаружи.

4. Ходьба с поворотом стоп с приподниманием на носок каждой ноги.

5. Ходьба на носках с полусогнутыми коленями.

6. Ходьба на носках с высоким подниманием колен.

7. Скользящие шаги с одновременной помощью за счет сгибания пальцев.

8. Ходьба по ребристой доске.

9. Ходьба по скошенной поверхности, пятки к вершине.

10. Ходьба по наклонной поверхности на носках вверх и вниз.

Сделать небольшой ящичек (0,5 м ах 1 м), насыпь туда речного песка - ходить босиком минут по 5-10 в день. Купить специальные резиновые коврики с пупырышками, стоять на них.

Таким образом плоскостопие лечится, только надо начать своевременное лечение…

Список литературы:

1. г. Москва “Физкультура и Спорт” 1984 «Плоскостопие» И.Я. Дубров

2. г. Москва «Здоровье» 1992 «Болезни опорною двигательного аппарата»