

# Стопа как фундамент нашего тела



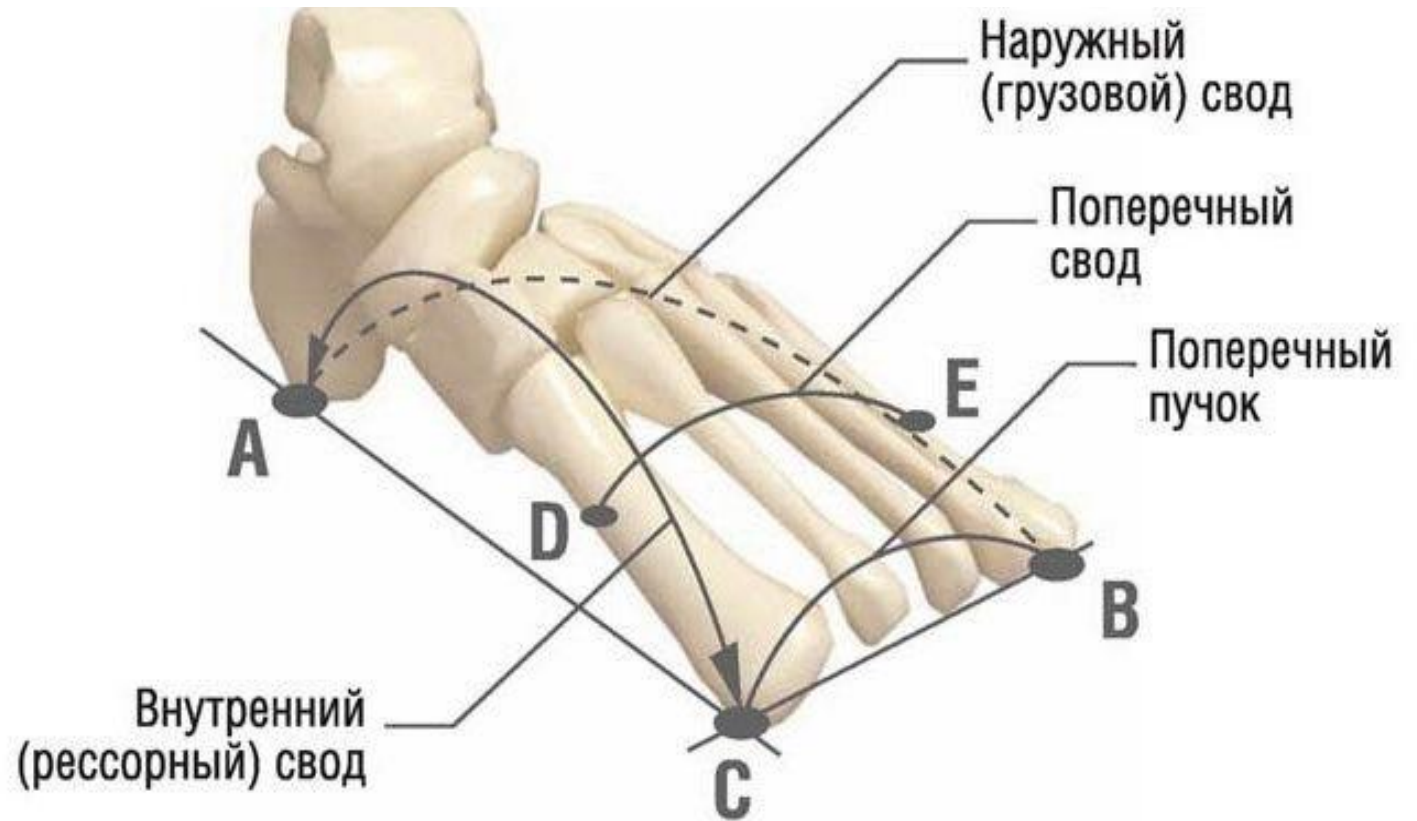
# Анатомия стопы



# Своды стопы

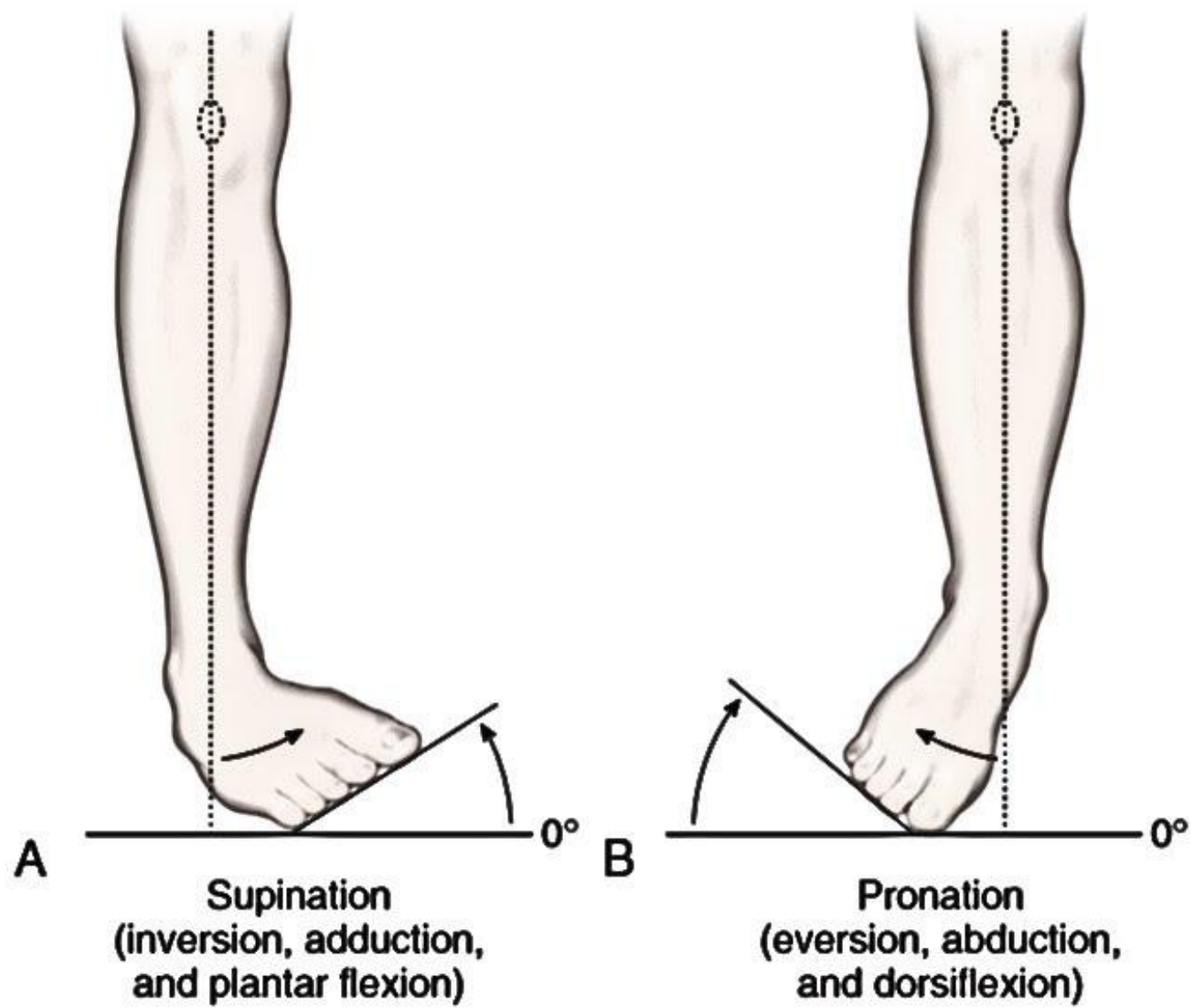
**7 сводов стопы;  
5 продольных  
свода;  
2 поперечных  
свода.**

**4 свода  
2 продольных  
2 поперечных**

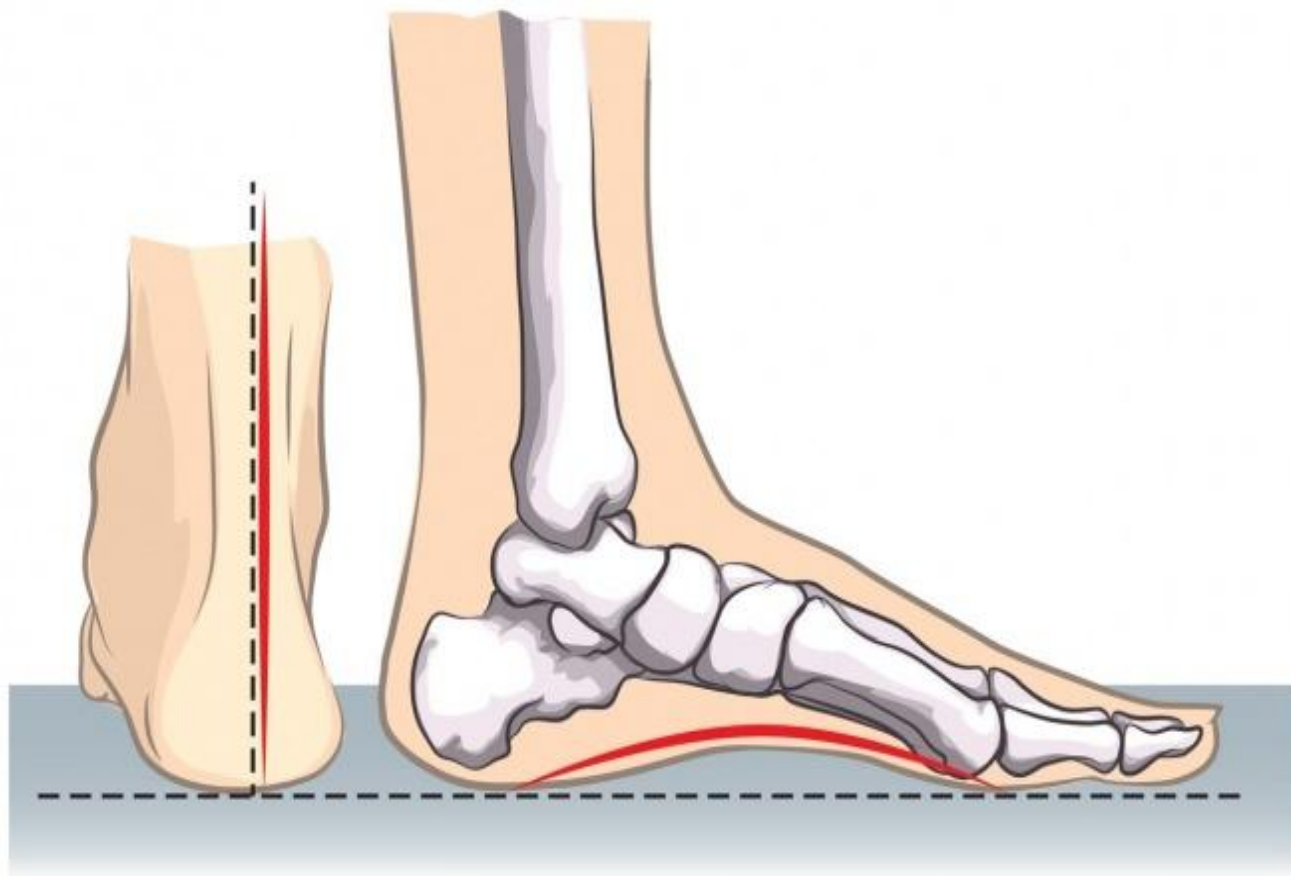


# Функции стопы

- **Опорная функция** проявляется в способности стопы удерживать и противостоять реакции опоры при вертикальной нагрузке от массы тела. Опорная функция в ходьбе — толчковая.
- **Рессорная функция** - смягчение толчков при ходьбе, беге, прыжках. Она возможна благодаря способности стопы упруго распластываться под действием нагрузки с последующим обретением первоначальной формы.
- **Балансировочная функция** - регуляция позы человека при движениях. Она выполняется благодаря возможности движения в суставах стопы в трех плоскостях и обилию проприорецепторов



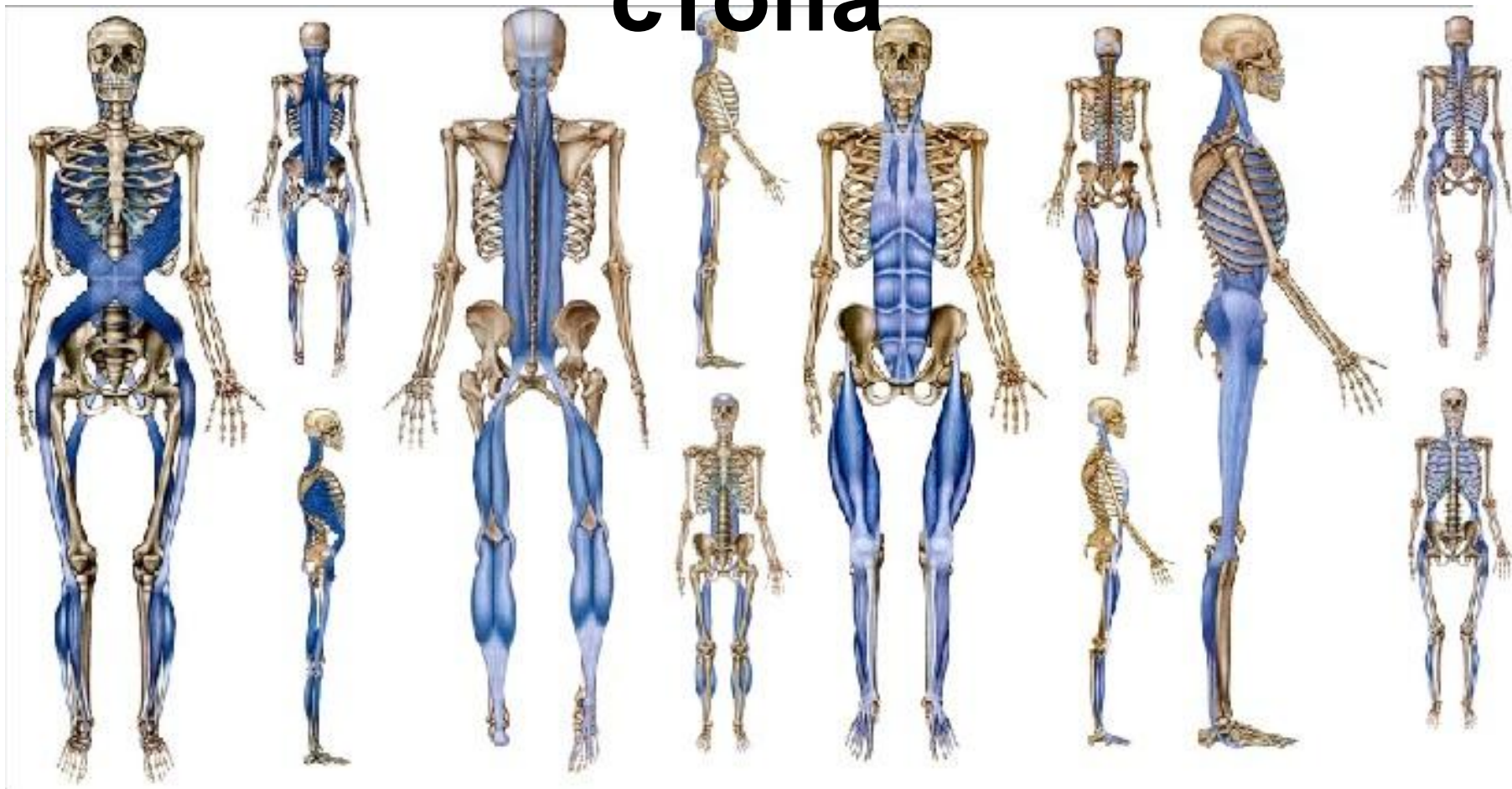
# Нормальное положение стопы



# Вальгус/варус

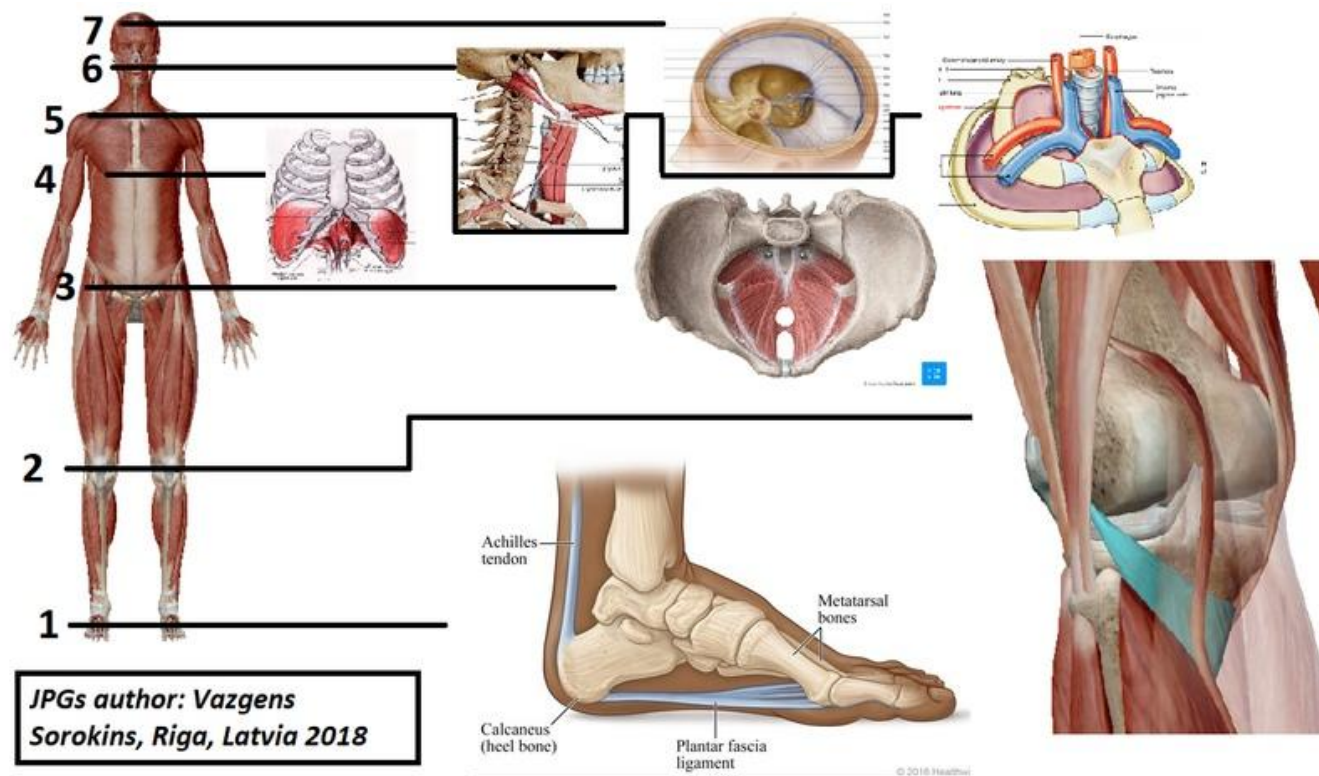


# Мышечные цепи и стопа





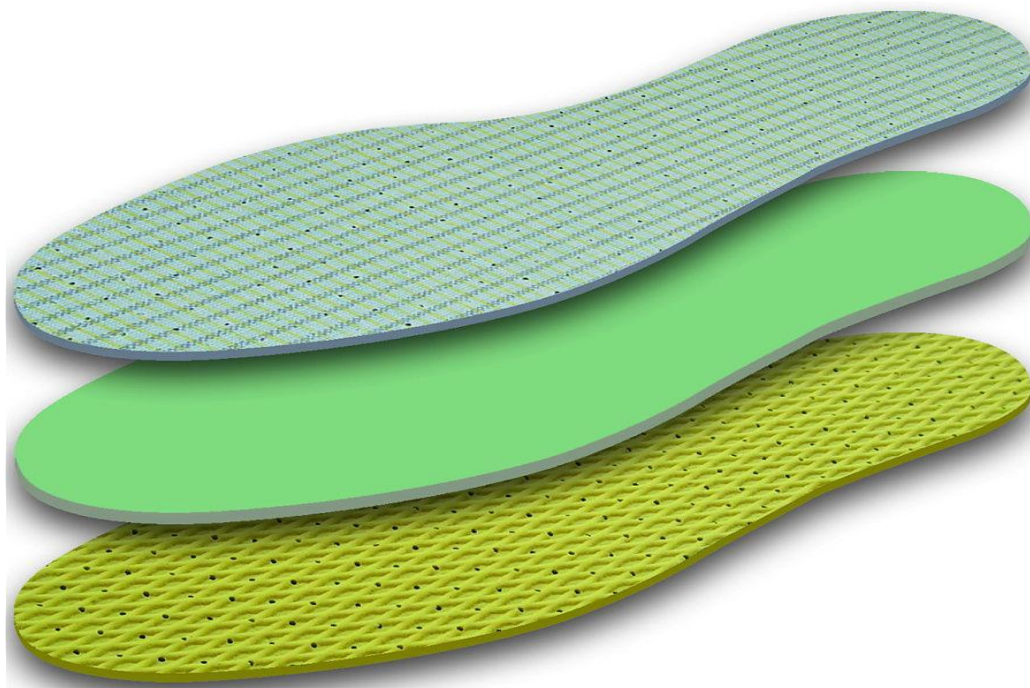
# Стопа как главная диафрагма тела



## Диафрагмы тела человека

1. Диафрагма стопы (подошвенная фасция - fascia plantaris); 2. Диафрагма коленного сустава; 3. Диафрагма малого таза (diaphragma pelvis); 4. Грудобрюшная диафрагма (diaphragma thoracis); 5. Диафрагма верхней апертуры грудной клетки; 6. Диафрагма рта (подъязычная д., подчелюстная д.); 7. Диафрагма сфенобазиллярного синхондроза;

# Стельки



# Функции стопы

- С чего начинается ходьба?

Отрыв пальцев от пола.

- Положение и включение пальцев влияет на устойчивость тела в пространстве.

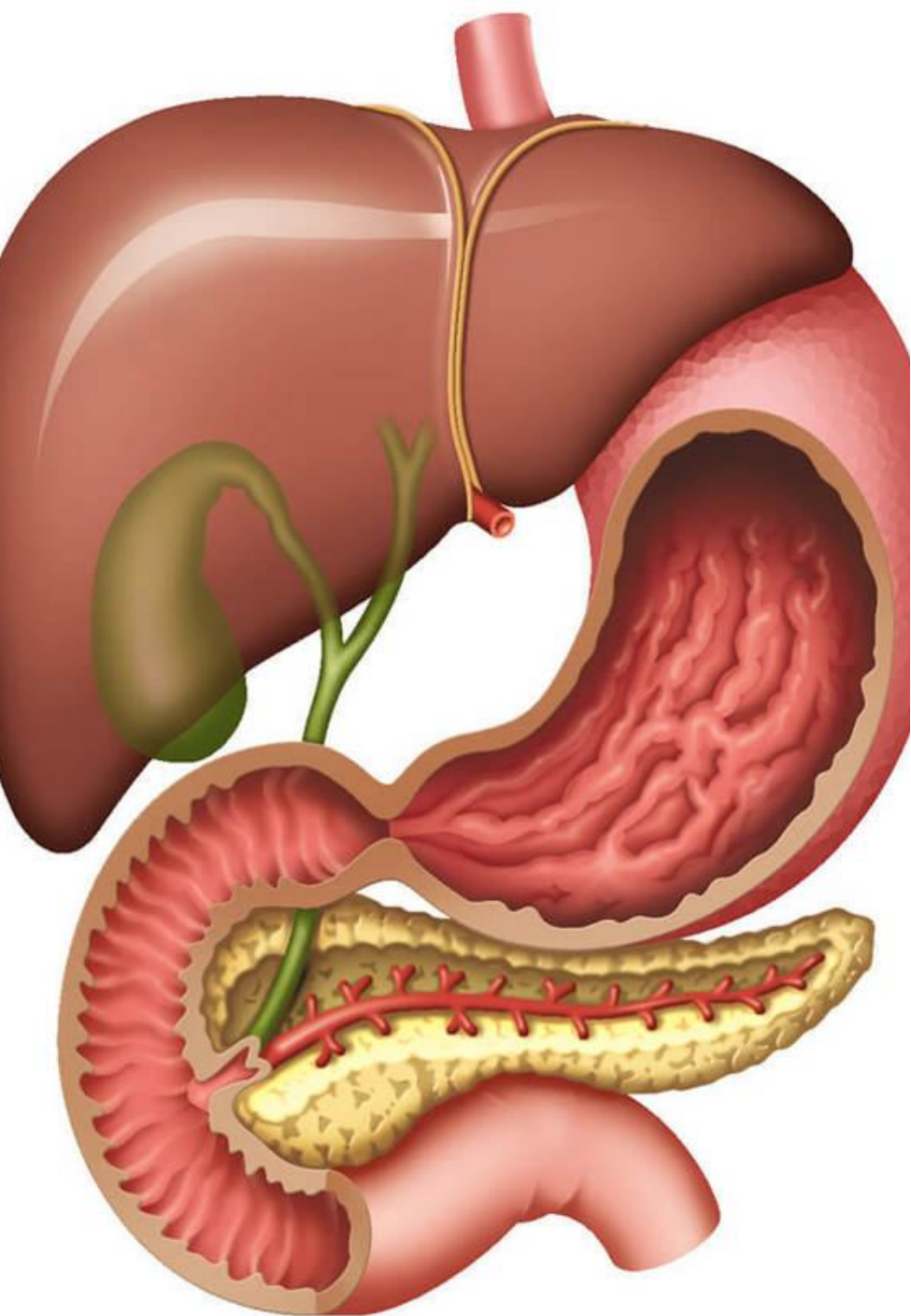
На каждый палец по 30 градусов. (Тест)

# С чем можем столкнуться?

- Нестабильность малоберцовой кости;
- Вальгусная деформация большого пальца;
- Вальгус/варус;
- Боль в коленном и тазобедренном суставе;
- Онемение в стопе, пальцах;
- Судороги.
- Боль в шейном отделе;
- Боль в поясничной отделе.

# Тестирование

- **Визуальная диагностика:**
  - \* В движении;
  - \* В статике ( стоя, присед ).



# Терапия начитается с диафрагмы

---

- Проработка грудобрюшной диафрагмы;

Диагностика – руки на грудную клетку, смотрим на движение ребер;

Лечение – упражнения с резиной, руками, дыхательные практики;



**Упражнения при  
вальгусной  
деформации  
СТОПЫ**

# Тейпирование стопы и голеностопного сустава

- Тейпирование большого пальца;
- Стабилизация таранной кости;
- Тейпирование задней большеберцовой мышцы.