

Стопа как фундамент нашего тела



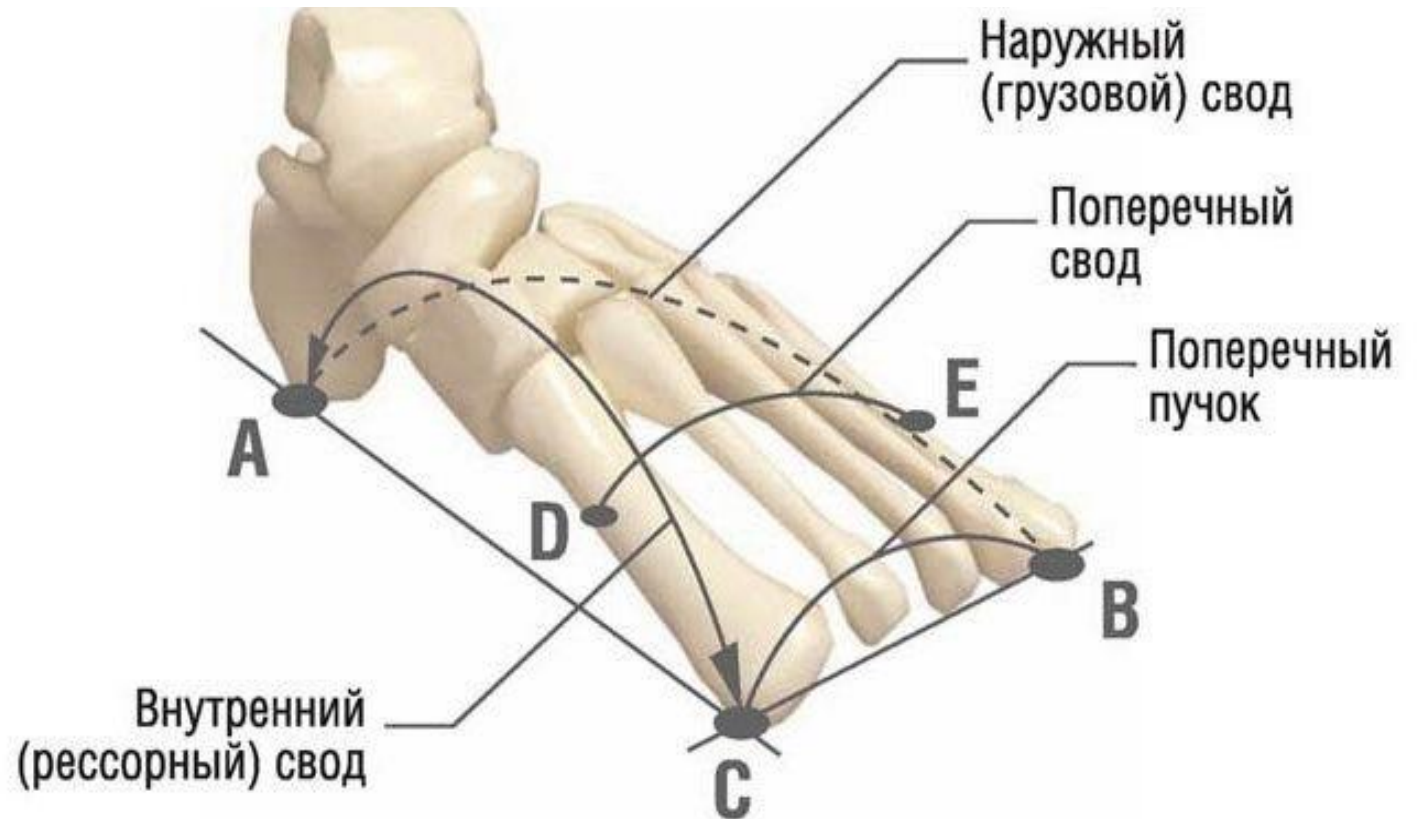
Анатомия стопы



Своды стопы

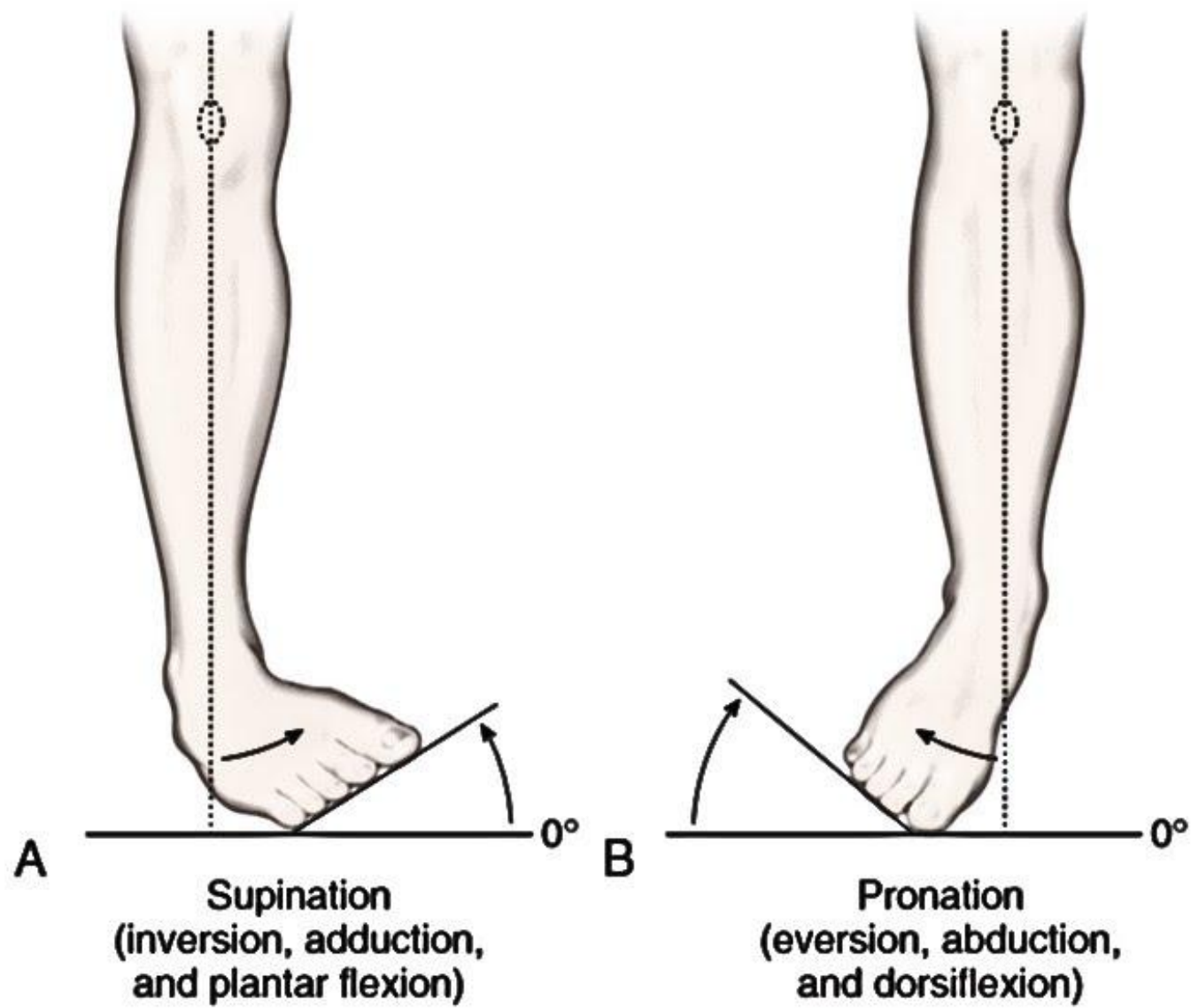
**7 сводов стопы;
5 продольных
свода;
2 поперечных
свода.**

**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



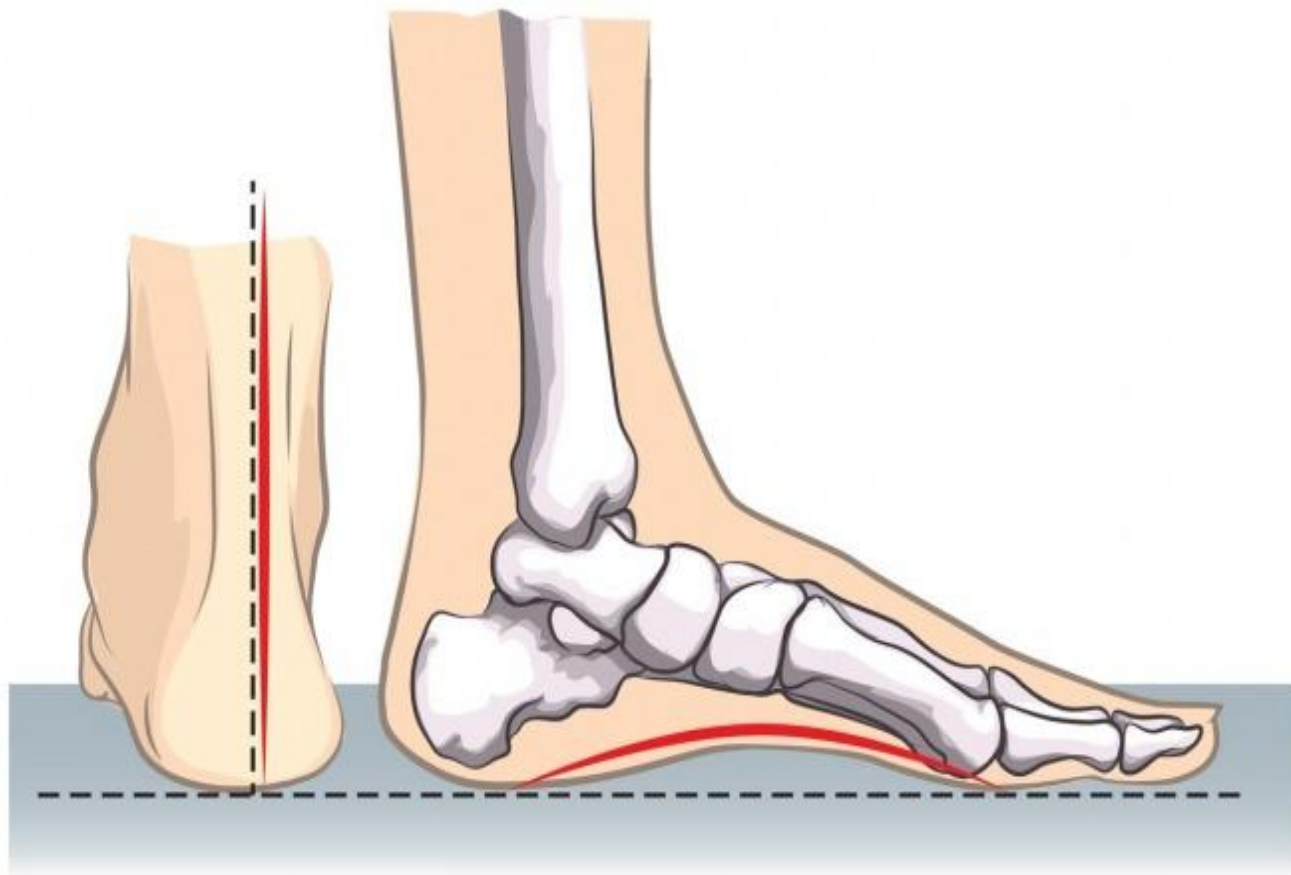
A

Supination
(inversion, adduction,
and plantar flexion)

B

Pronation
(eversion, abduction,
and dorsiflexion)

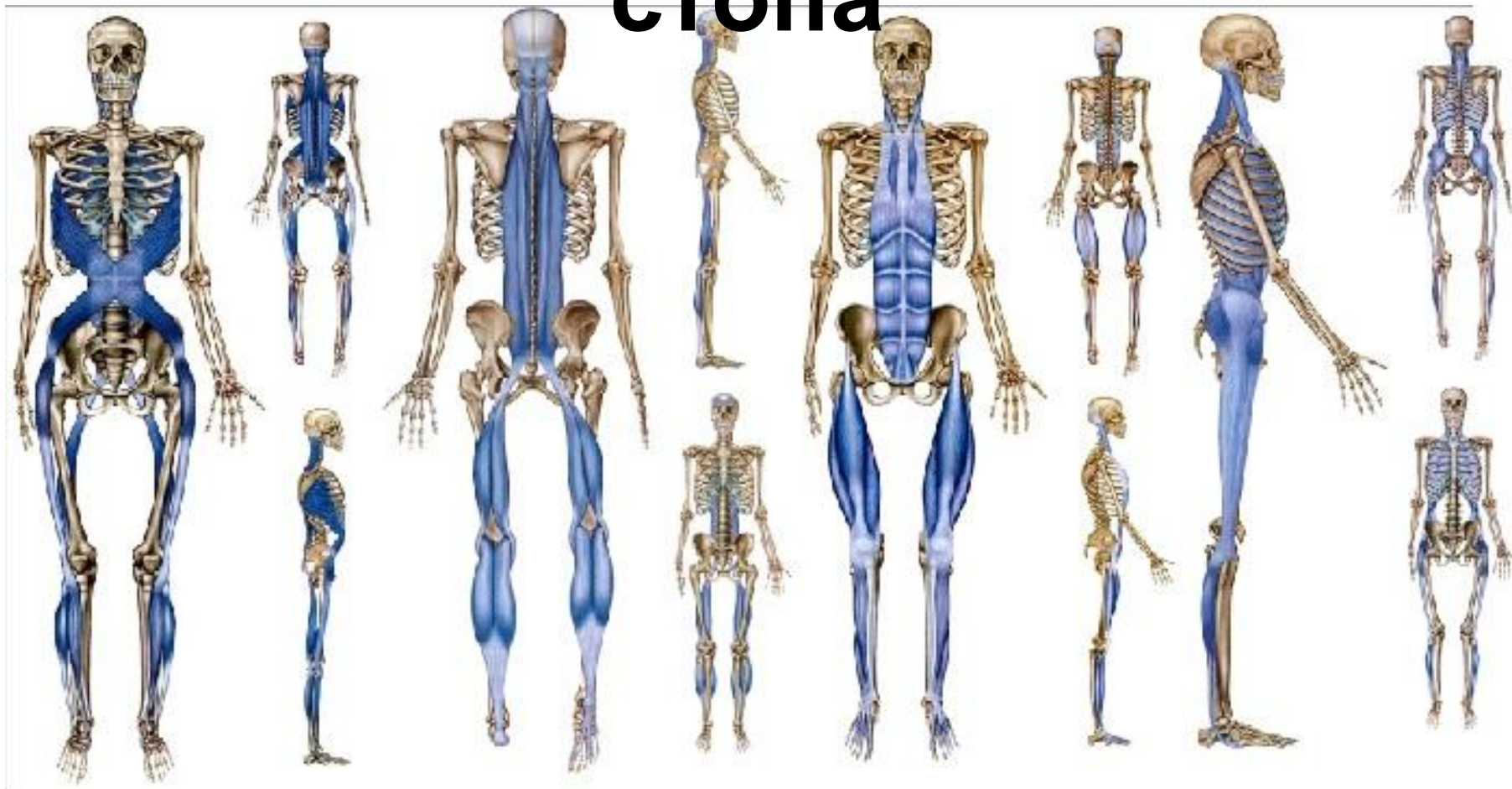
Нормальное положение стопы



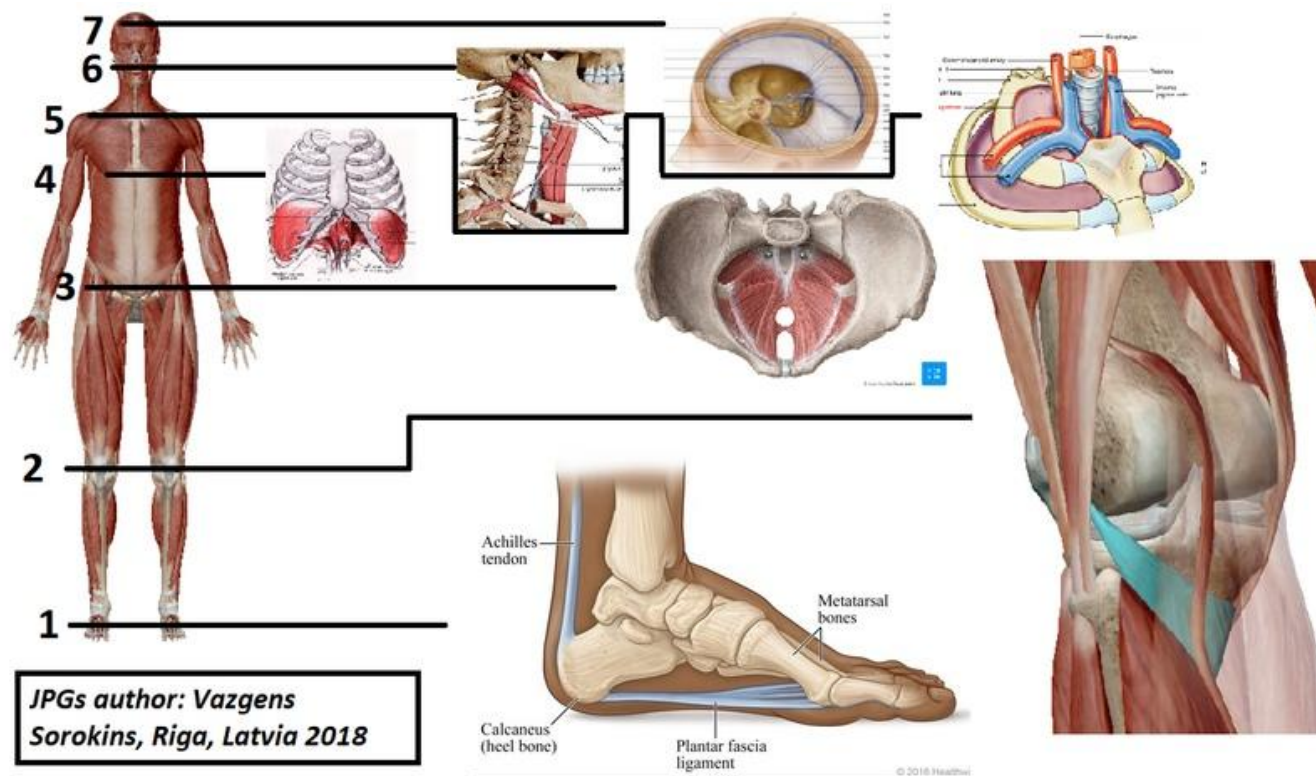
Вальгус/варус



Мышечные цепи и стопа



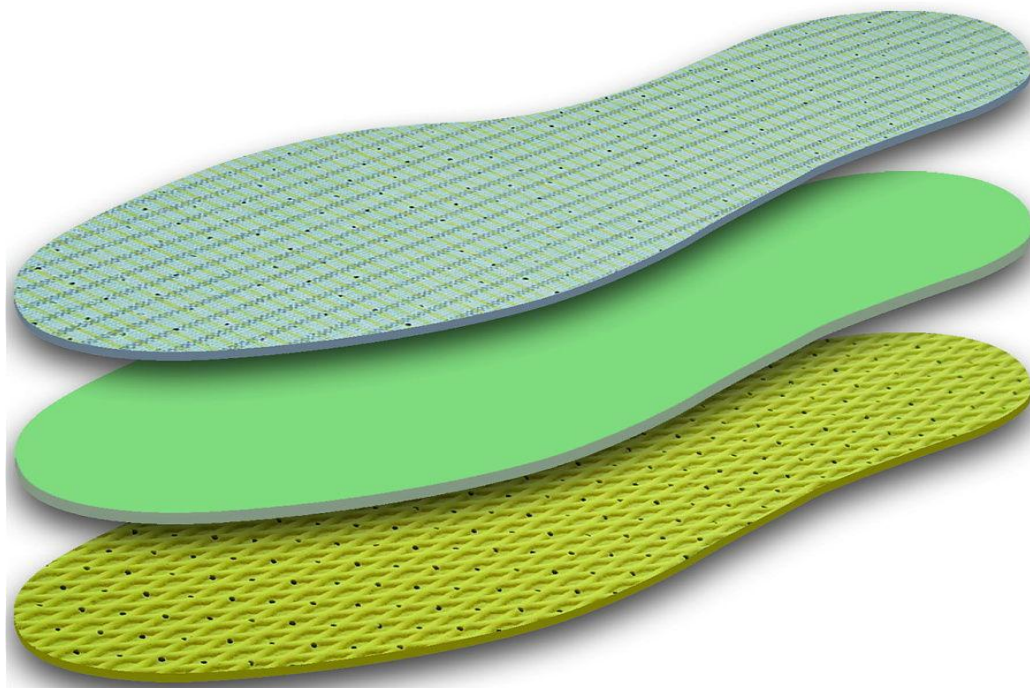
Стопа как главная диафрагма тела



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.

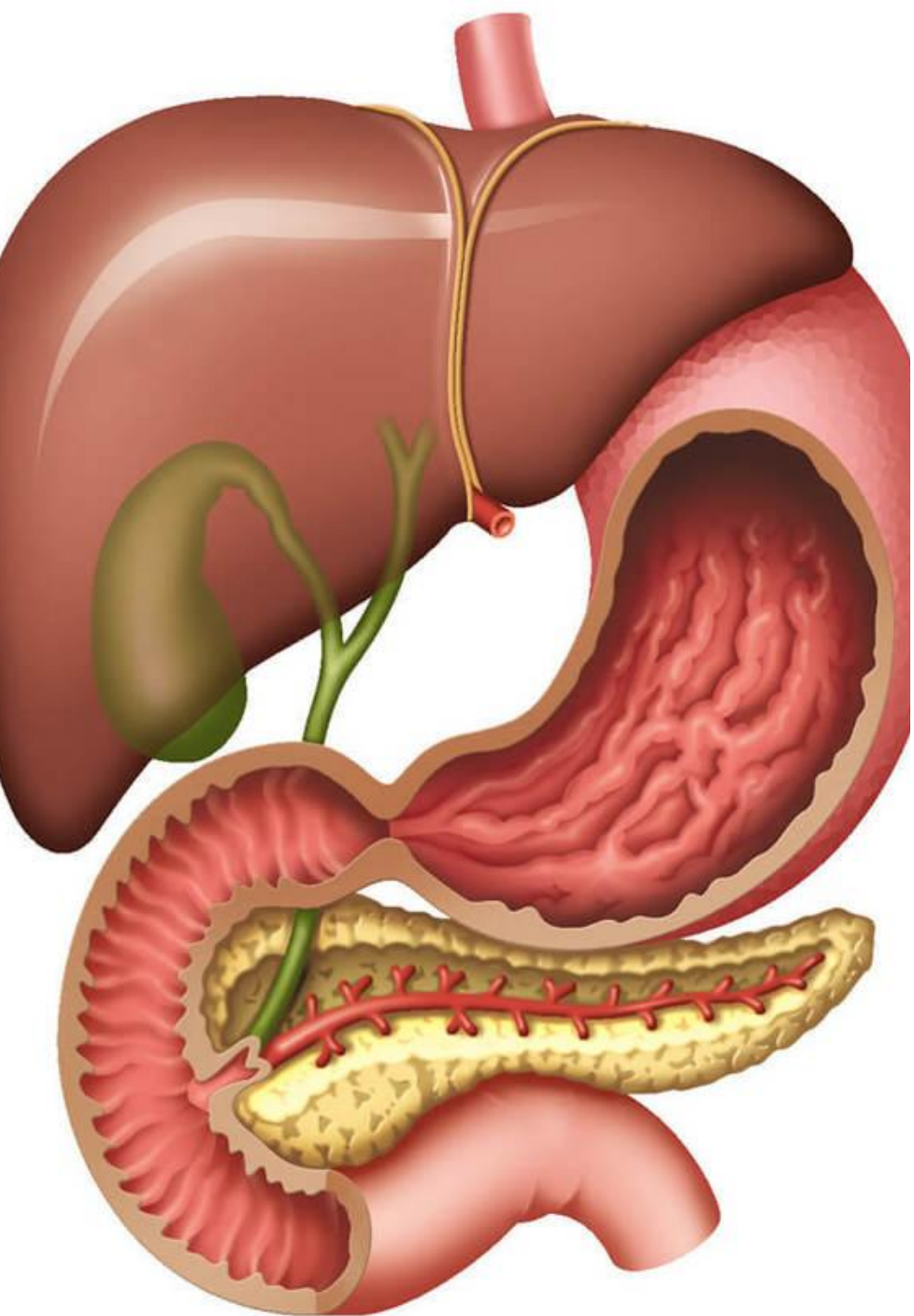
На каждый палец по 30 градусов. (Тест)

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).

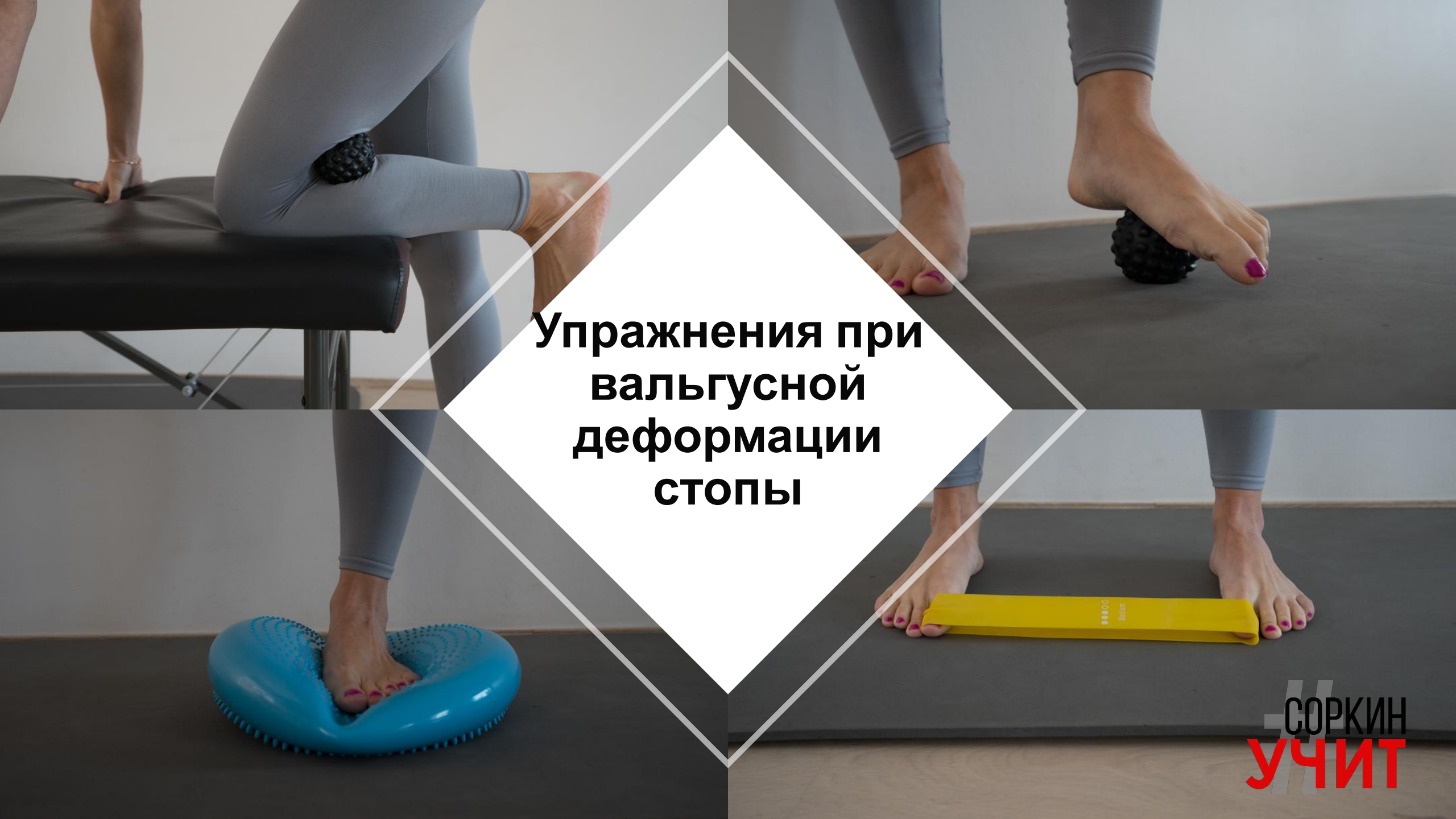


Терапия начитается с диафрагмы

- 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.