# Стопа как фундамент нашего тела



### Анатомия стопы

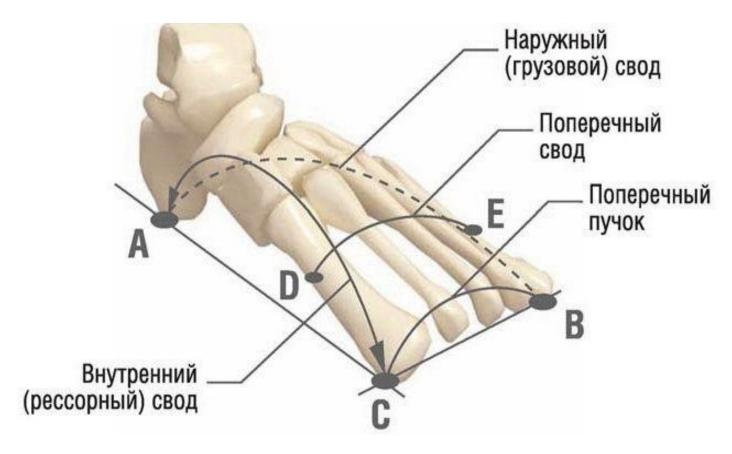




# Своды стопы

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

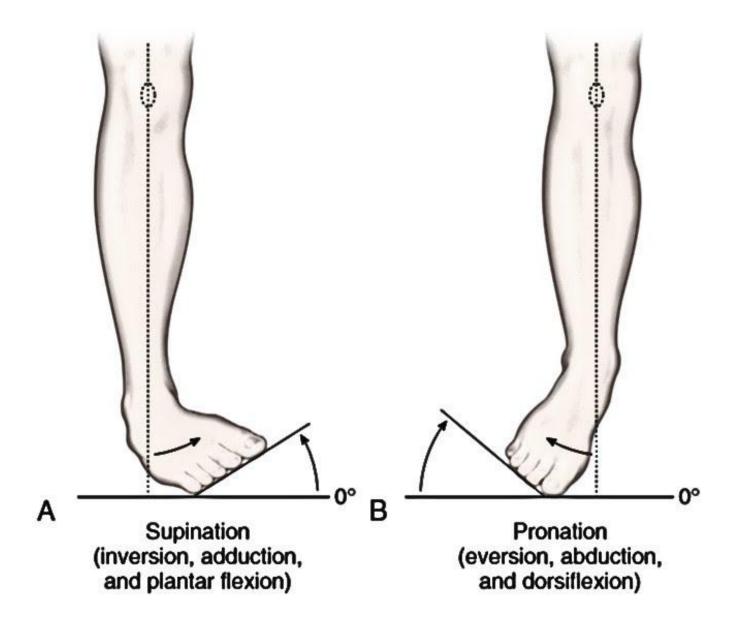
4 свода 2 продольных 2 поперечных





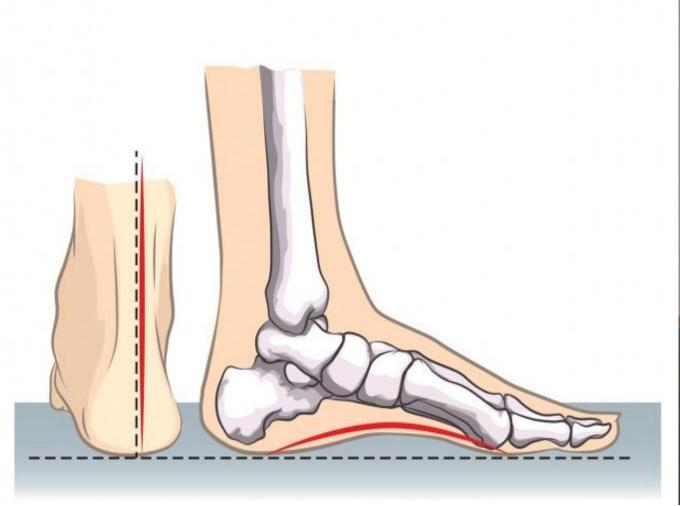
# Функции стопы

- 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





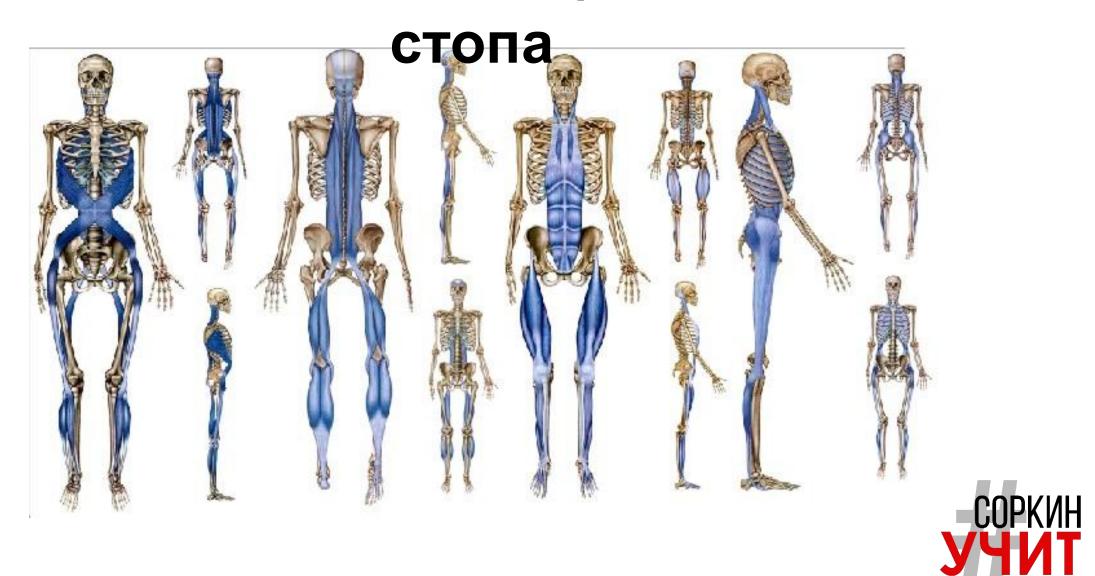


# Вальгус/варус

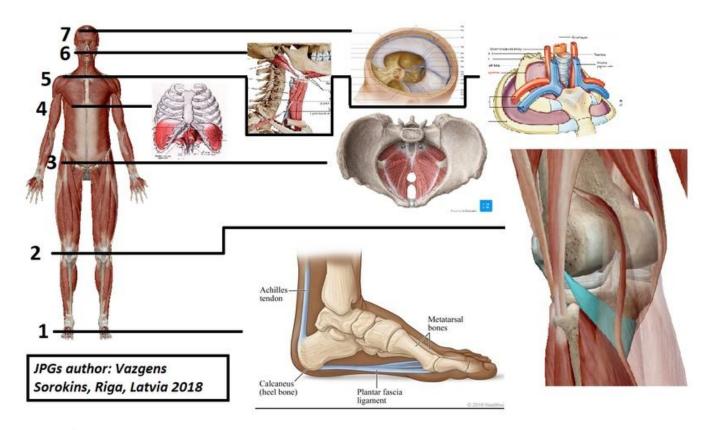




# Мышечные цепи и



# Стопа как главная диафрагма тела

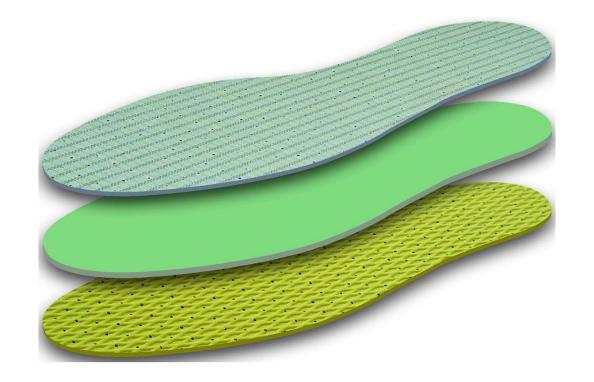


#### Диафрагмы тела человека

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 сфенобазилярного 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?

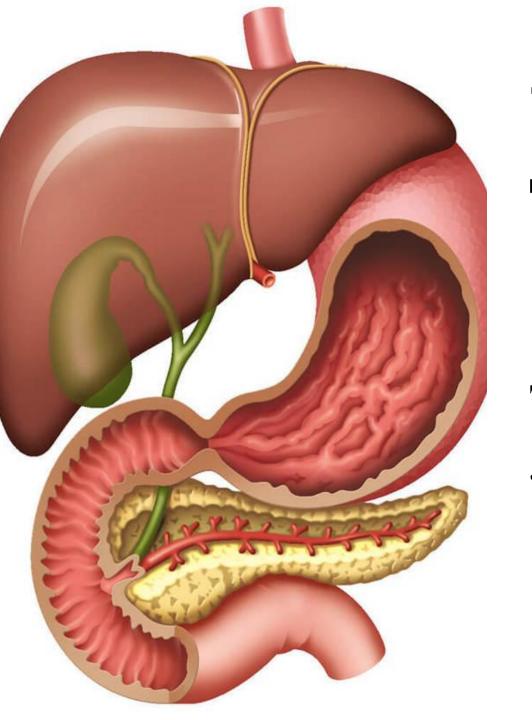
- Нестабильность малоберцовой кости;
- Вальгусная деформация большого пальца;
- Вальгус/варус;
- Боль в коленном и тазобедренном суставе;
- Онемение в стопе, пальцах;
- Судороги.
- Боль в шейном отделе;
- Боль в поясничной отделе.



# Тестирование

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





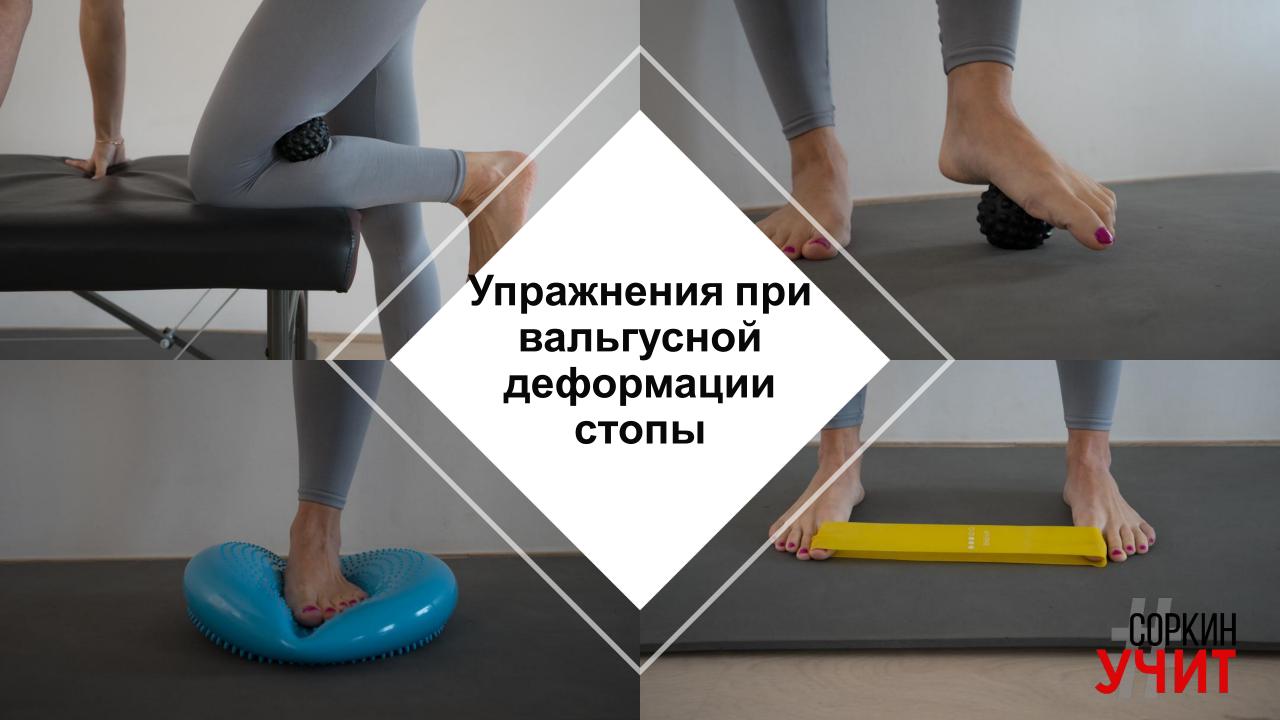
# **Терапия начитается с диафрагмы**

**■Проработка грудобрюшной** диафрагмы**:** 

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

Лечение – упражнения с резиной, руками, дыхательные практики;





# Тейпирование стопы и голеностопного сустава

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

