

ПЛОСКОСТОПИЕ



норма



плоскостопие

Строение стопы

6-кубовидная кость

7-таранная кость

9-пяточная кость

11-бугор пяточной кости

13-блок таранной кости

14-опора таранной кости

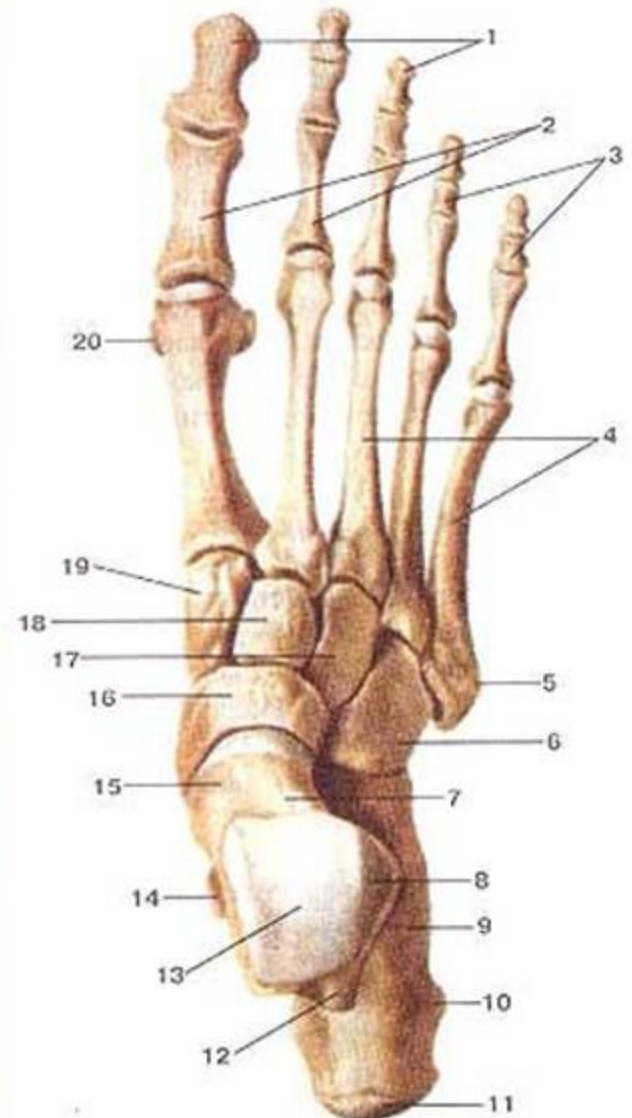
16-ладьевидная кость

17-латеральная клиновидная кость

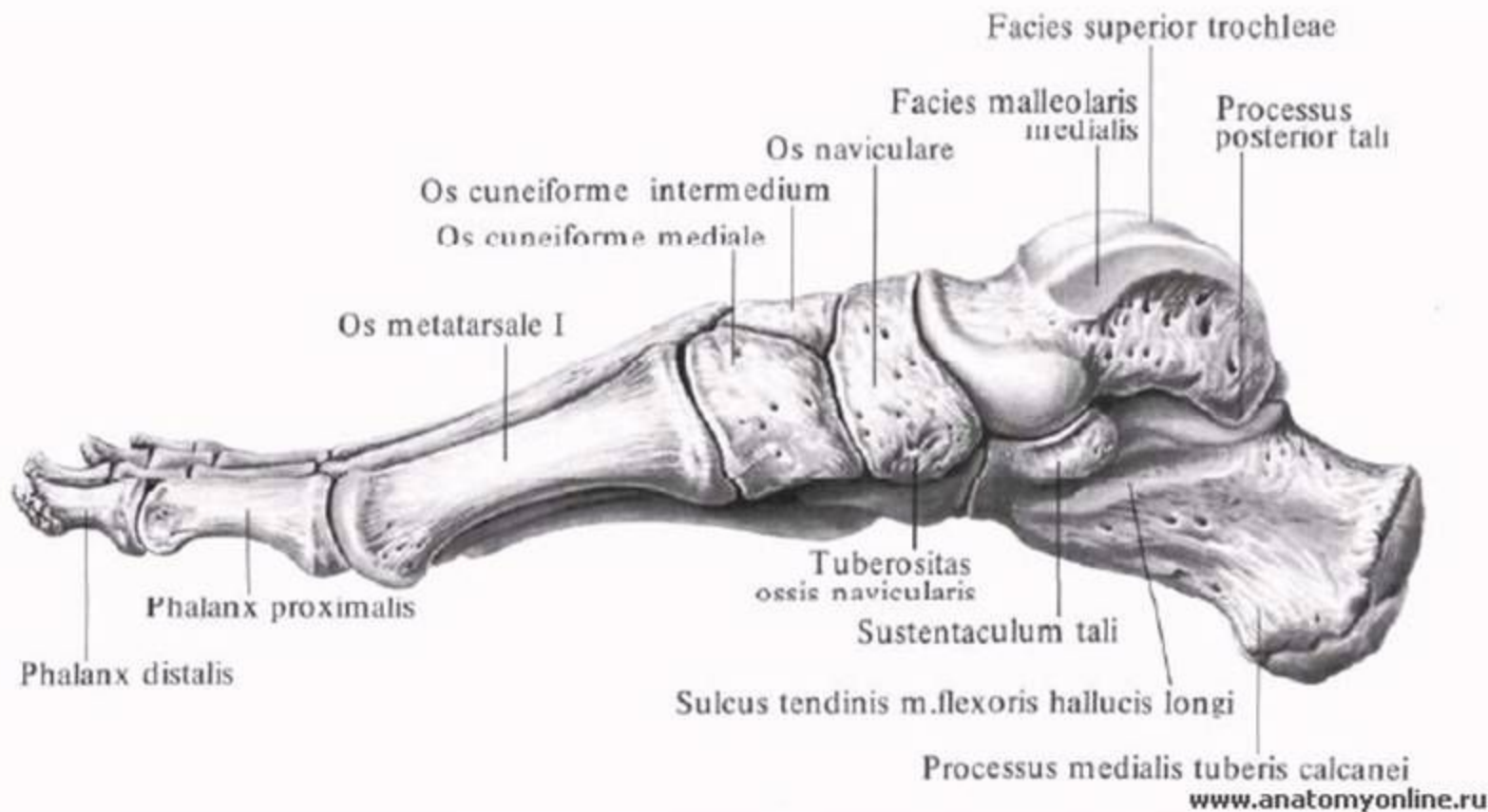
18-промежуточная клиновидная

19-медиальная клиновидная

20-сесамовидная кость

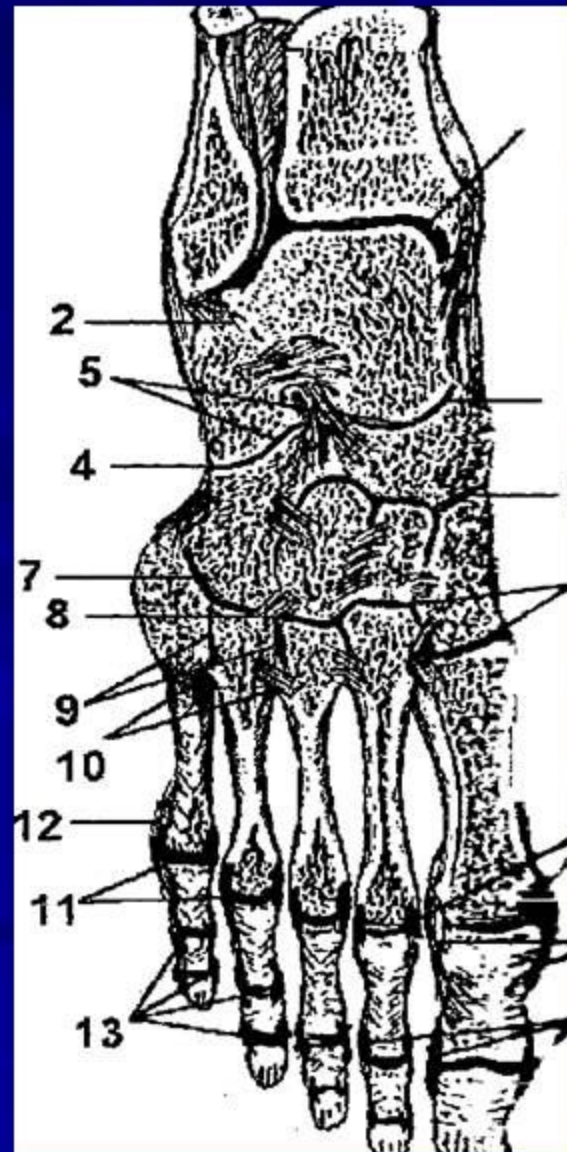


Строение стопы



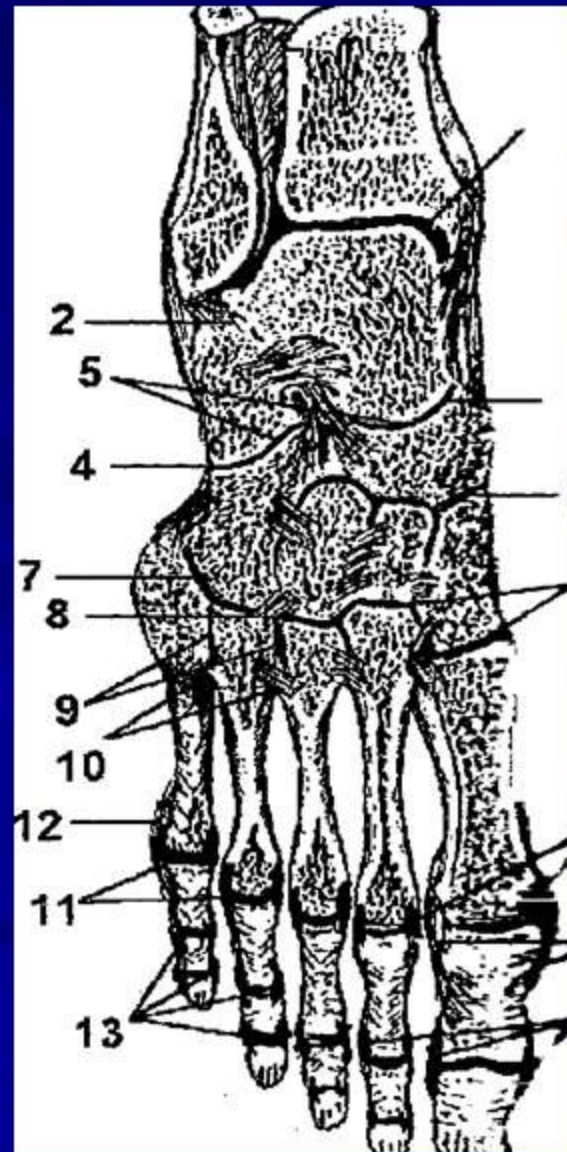
Суставы стопы

- 1- голеностопный сустав
- 2- подтаранный сустав
- 3 – таранно-пяточно-ладьевидный сустав
- 4 – пяточно-кубовидный сустав
- 5- сустав Шопара (поперечный сустав стопы)
- 7 – сустав Лисфранка (предплюсне-плюсневый сустав)



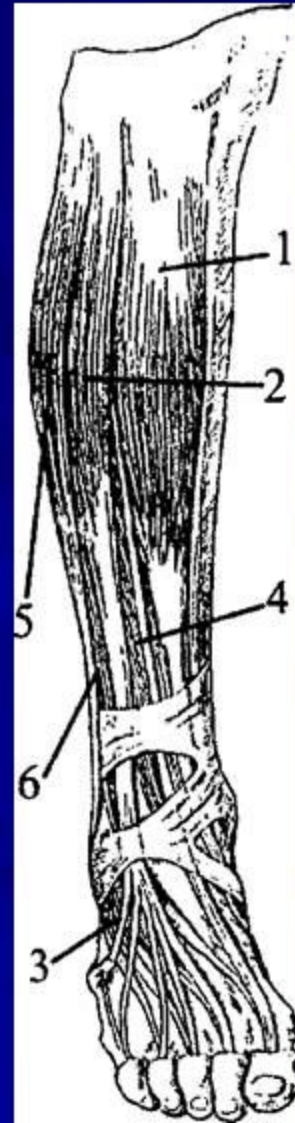
Суставы стопы

- 1- голеностопный сустав
- 2- подтаранный сустав
- 3 – таранно-пяточно-ладьевидный сустав
- 4 – пяточно-кубовидный сустав
- 5- сустав Шопара (поперечный сустав стопы)
- 7 – сустав Лисфранка (плюсне-плюсневый сустав)

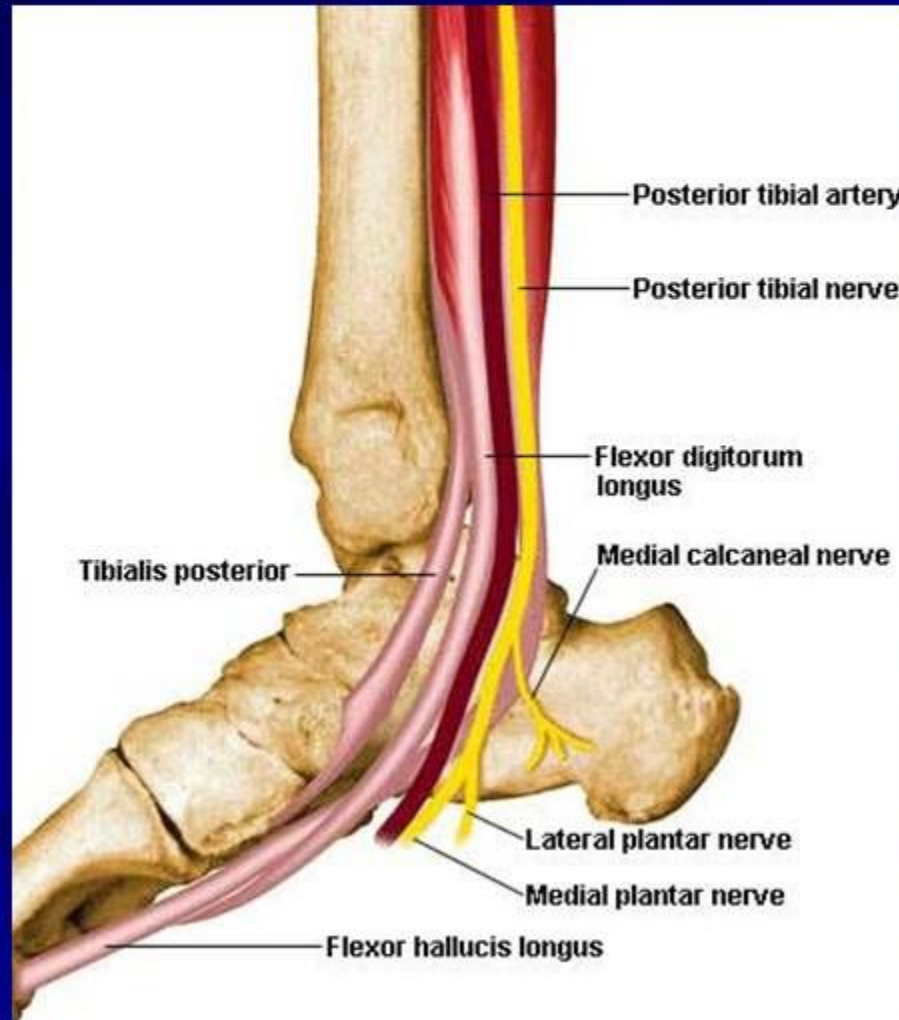


Мышцы, удерживающие продольный свод стопы

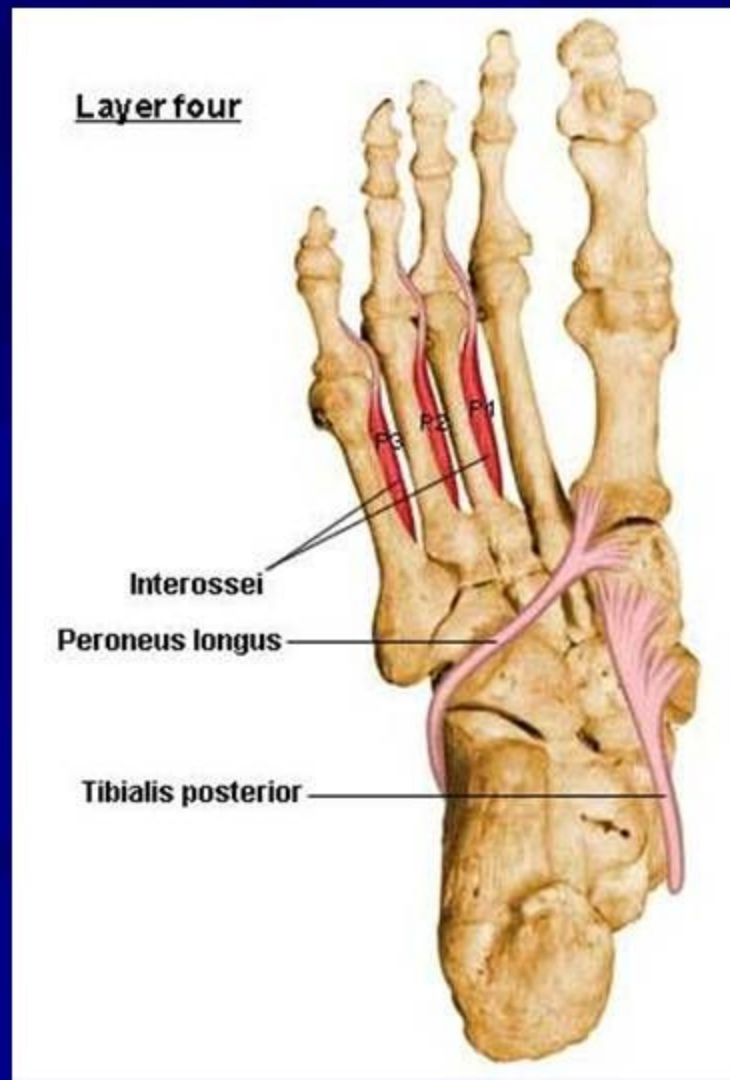
- 1 - передняя большеберцовая мышца (тыльное разгибание в голеностопном суставе и супинация стопы)
- 5 - длинная малоберцовая мышца (подошвенное сгибание стопы, пронация)
- 6 - короткая малоберцовая мышца (подошвенное сгибание, отведение, пронация)



продольный свод стопы



Мышцы, удерживающие продольный свод стопы



Мышцы стопы

1-подошвенный апоневроз

3-мышца-короткий сгибатель пальцев

4-подошвенные межкостные мышцы

5-мышца-короткий сгибатель мизинца

9-червеобразные мышцы

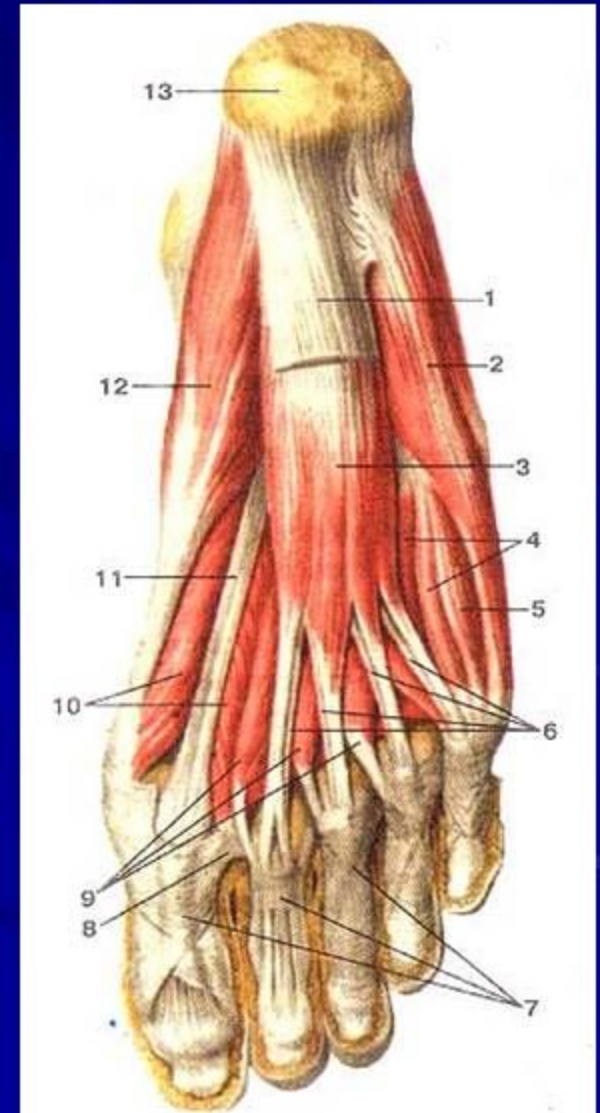
10-мышца-короткий сгибатель

большого пальца стопы

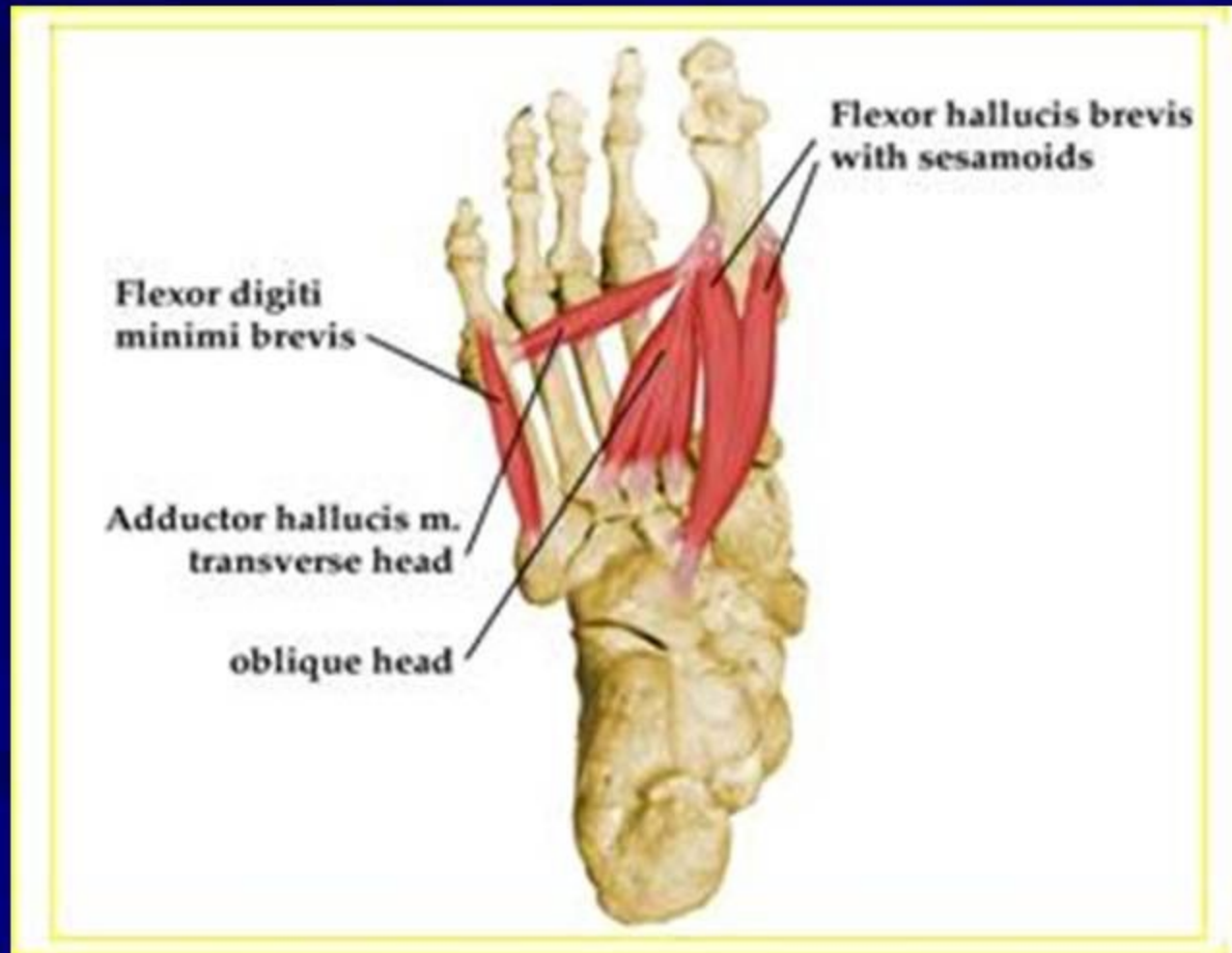
11-сухожилие мышцы-длинного

сгибателя большого пальца стопы

12-мышца, отводящая большой палец

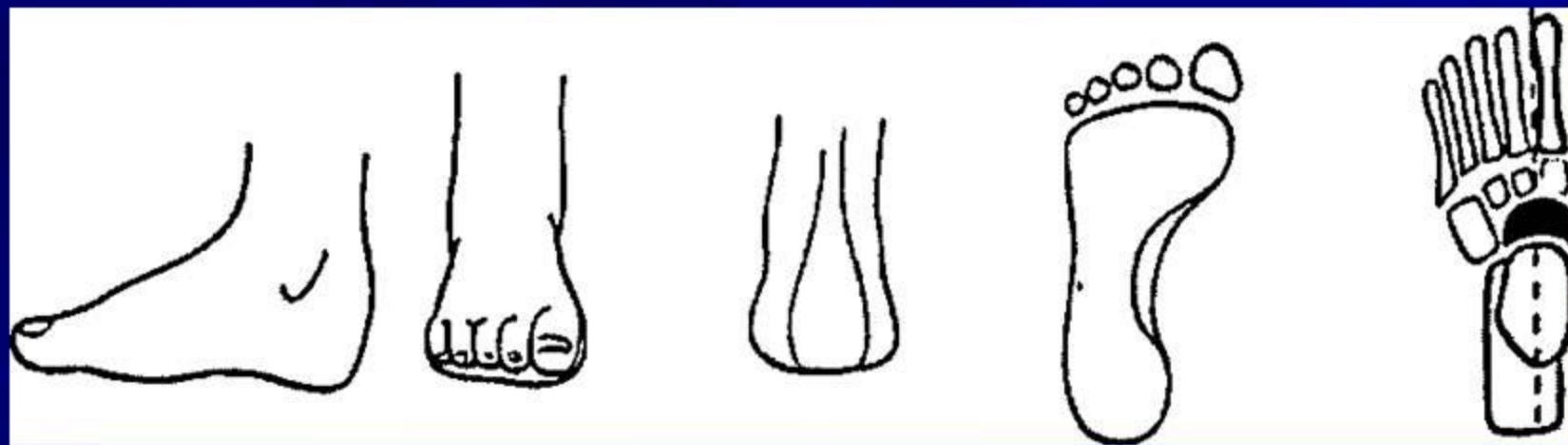


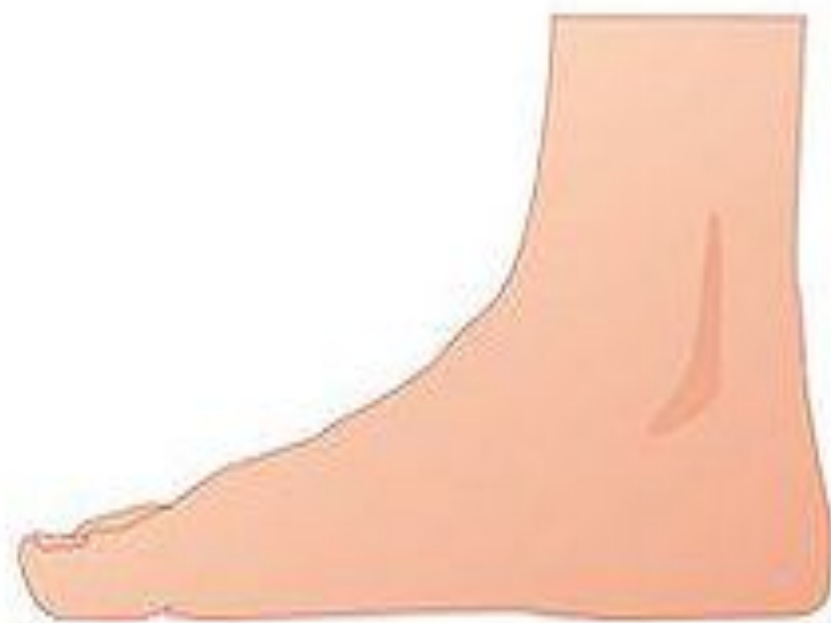
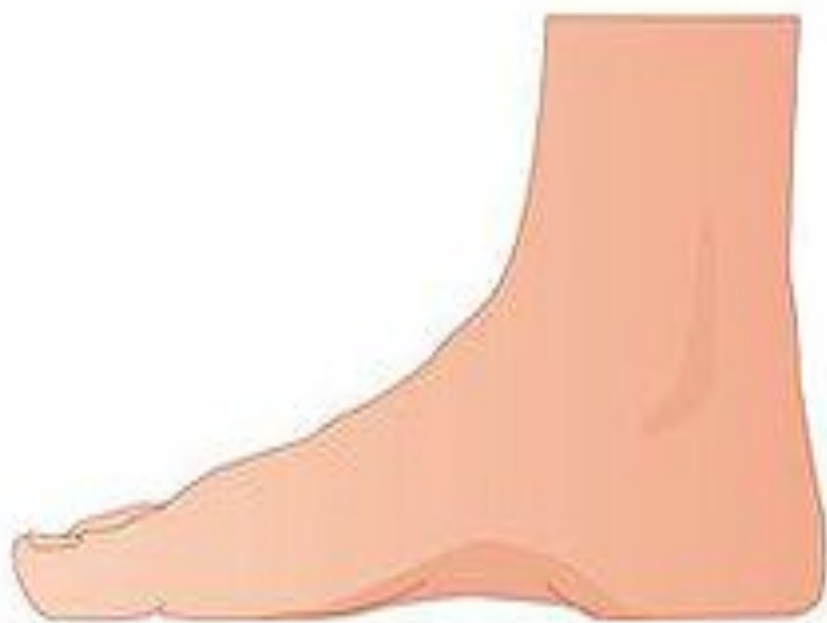
Мышцы, удерживающие поперечный свод стопы



Стопа здорового человека

- Вид сбоку, спереди, сзади, снизу.
Скиаграмма стопы - прямая проекция.





Клиническая картина ПЛОСКОСТОПИЯ



Поперечное плоскостопие



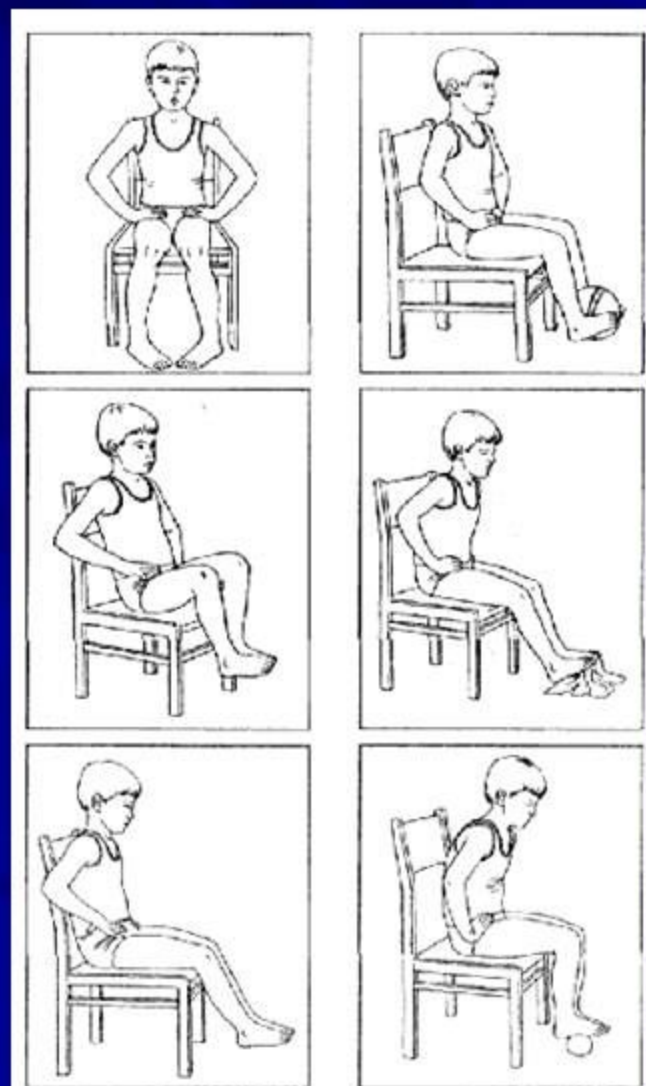
Поперечное плоскостопие

■ Рентгенография



Упражнения при плоскостопии

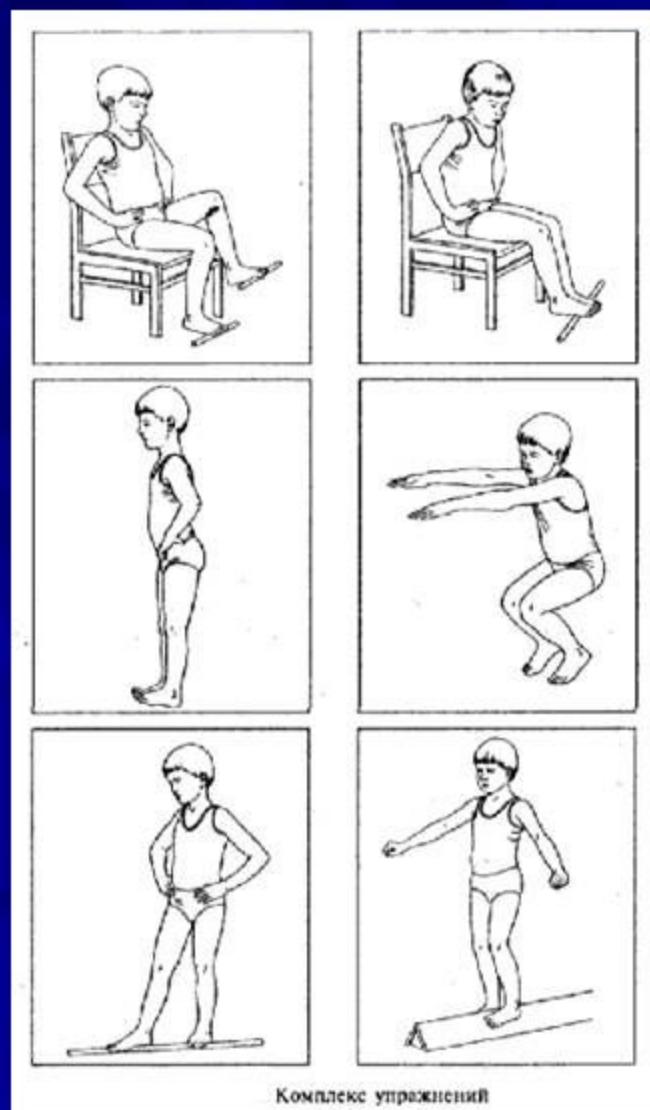
- активное сгибание и супинация стопы
- сгибание и разгибание пальцев
- сближение носков обеих стоп
- обхватывание стопами мяча
- подтягивание полотенца пальцами ног



Комплексе упражнений

Упражнения при плоскостопии

- катание скалочки
- захват мелких предметов пальцами ног
- ходьба на носках, на наружных краях стоп с повернутыми внутрь носками
- ходьба по треугольному бревну, песку или гальке
- кручение педалей велотренажера



Упражнения при плоскостопии

