УДК 611.728.4

ИССЛЕДОВАНИЕ ПЛОСКОСТОПИЯ У УЧАЩИХСЯ 8 КЛАССА ШКОЛЫ №72 Г. УЛЬЯНОВСКА

Юманова О.И., ученица 8Г класса МБОУ СШ №72
Научный руководитель - Хлынов Д. Н., доцент, к.б.н.
ФГБОУ ВО Ульяновский ГАУ

Ключевые слова: *плоскостопие, стопа, обувь, упражнения, деформация, плантография.*

Проведены исследования плоскостопия у обучающихся 8г класса 72 школы города Ульяновска методом плантографии, предложены упражнения для профилактики заболевания.

Актуальность выбранной мной темы заключается в том, что многие ученики даже не знают, что у них имеется плоскостопие, а ведь это очень важная часть нашего здоровья. В наше время, плоскостопие — это распространенная деформация стоп среди людей. Кроме кости ног, где основная нагрузка при ходьбе ложится на стопу, большую нагрузку испытывает и позвоночник. Очень важно, чтобы суставы стопы, её форма были правильными и здоровыми. Плоскостопие может быть недостатком, при котором ноги гораздо быстрее устают и болят при стоянии и даже ходьбе. В последнее время, у большинства детей выявляется плоскостопие. Меня заинтересовала эта проблема и я решила исследовать состояние этой болезни у ребят моего класса.

Цель исследования: выявить наличие плоскостопия у учеников 8Г класса.

Задачи исследования:

1. Изучить литературу по данной теме.

2. Познакомиться с понятием- плоскостопия.

3. Провести исследовательскую работу на выявление плоскостопия учащихся 8г класса.

4. Порекомендовать упражнения по устранению плоскостопия.

Плоскостопие — это ортопедическое заболевание, для которого характерно изменение формы сводов стопы, сопровождающееся

потерей её амортизирующей функции.

Стопа не в состоянии пружинить, сглаживая ударную нагрузку, она соприкасается с поверхностью всей плоскостью, что вызывает болевые ощущения и микросотрясения голеностопа.

Рис. 1 — Плоскостопие и правильное строение стопы.

Выделяют продольный свод стопы, который формирует арку с внутренней стороны от основания большого пальца до пятки, и поперечный, от основания большого пальца до мизинца. За счет сводов и подвижного сочленения костей стопа пружинит при ходьбе и смягчает удары. Соответственно, выделяют три типа патологии:

- поперечное;
- продольное;
- комбинированное (либо продольно-поперечное) плоскостопие.

Кроме формы важно определение степени плоскостопия. От этого зависит тяжесть проявлений и лечение, развитие осложнений.

1 степень плоскостопия – нет деформации стопы, но ослаблены связки. Симптомы в виде дискомфорта или боли в ногах могут возникать при длительном пребывании на ногах, в вечернее время. После отдыха все они исчезают, возможно небольшое изменение походки.

2 степень плоскостопия – изменения стопы видны внешне, свод резко уменьшен, есть расширение и распластывание стопы. Боль в ногах достаточно выражена, возникает почти постоянно, распространяясь на голени. Походка изменена, возможно развитие косолапости.

3 степень плоскостопия – резко выражены изменения стопы, страдают суставы колена и бедра, позвоночника. Наблюдается деформация пальцев, постоянные боли в ногах, вплоть до бедер и ягодиц. Резко нарушена трудоспособность и походка, непродолжительная ходьба вызывает резкий дискомфорт, ношение обычной обуви невозможно.

Для того чтобы определить плоскостопие, важны такие симптомы как:

- боль в ногах;
- быстрое утомление ног, особенно в узкой обуви или на каблуках;
- боль в области сводов и пяток;
- отеки в нижней части стопы;
- затруднение и дискомфорт при стоянии;
- боль в коленях, бедрах и пояснице;
- деформация первых пальцев с формированием «косточек» по внутренней поверхности стоп;
- невозможность оторвать пятки от земли.

Кроме того, обувь снашивается с внутренней стороны, сильно деформируется. Все эти жалобы – повод для посещения ортопеда и диагностики плоскостопия.

Результаты исследования:

В исследованиях приняли участие ученики 8 «Г» класса Средней школы № 72 г. Ульяновска. Для диагностики плоскостопия у одноклассников, я использовала метод плантографии стоп.

Плантография — это метод получения графического отпечатка подошвенной поверхности стоп.

Для проведения исследования мы использовали лист бумаги и гуашевые краски. Мы нанесли краситель на подошву правой стопы, затем сделали её отпечаток на листе бумаги. Далее тоже самое повторили с левой стопой. Для обработки полученных отпечатков проводим линию от центра отпечатка пятки к пальцам ног и сверяем с схемой стандартом плантографии (рис. 2.).

Рис. 2. - Стандарт-схема плантографии: 1- нормальная стопа, 2 — уплощенная стопа, 3 — плоская стопа.

Рис. 3. - Отпечатки исследуемой стопы учеников 8 «Г» класса.

Таблица 1. Данные исследования плантографии обучающихся

Количество обучающихся	Нормальная стопа		Нарушения формы стопы			
			Уплощенная		Плоскостопие	
	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%
27	14	51	5	18	8	29

Результаты исследований: анализируя полученные данные тестирования, получили следующие результаты (табл. 1). У 51% обучающихся исследуемого класса имеется сводчатая, то есть нормальная стопа. I степень нарушений, уплощенная стопа, характерна 18% обучающихся. Плоскостопие наблюдается у 29% учеников, что

является достаточно высокими процентом встречаемости, если учесть, что при плоскостопии появляются боли в ногах, в коленных суставах, а так же в поясничной области и судороги. Уплощение стопы влияет на положение таза и позвоночника, что ведет к нарушению осанки. Такие нарушения необходимо лечить, а в школе желательно с первых классов — проводить профилактические мероприятия.

В целях профилактики плоскостопия рекомендуется:

- почаще ходить босиком, особенно по песку и гальке
- заниматься гимнастикой, танцами и йогой
- плавать, ездить на велосипеде
- делать массаж стоп
- носить удобную обувь
- поддерживать осанку и вырабатывать правильную походку

Заключение:

Таким образом работа по профилактике плоскостопия является необходимостью, чем раньше ее начать, тем меньше людей будут страдать от этой патологии.

Библиографический список:

1. Очерет А. Плоскостопие. Легкая походка–здоровый позвоночник. – Litres, 2022.

2. Стяжкина С. Н., Гадельшина Л. И., Мерзликина К. А. Врождённое плоскостопие как проявление дисплазии соединительной ткани //StudNet. – 2021. – Т. 4. – №. 5.

3. Федотова Т. Д., Иохвидов В. В. Профилактика и коррекция плоскостопия и нарушения осанки у детей младшего школьного возраста средствами адаптивной физической культуры //Ответственный редактор: ИВ Иванченко Редакционная коллегия. – 2021. – С. 525.

4. Абдуллаева Г. Ш., Турсунова З. Н. Исследования размеров стоп детей младшего школьного возраста с целью выявления статических деформаций. Международный научно-практический электронный журнал" Моя профессиональная карьера //Выпуск. – 2022. – Т. 1. – №. 32. – С. 102.

5. Шушканова Е. Г., Трухина С. И. Сравнительная характеристика формы стопы. – 2021.

6. Кенжаева Х. А. Коррекция и профилактика плоскостопия у детей дошкольного возраста //Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences. – 2022. – Т. 2. – №. Special Issue 4-2. – С. 559-564.

7. Томаев Г. Г. Диагностика плоско вальгуснойдеформации стоп у детей в возрасте от 6 до 11 лет //Children's Medicine of the North-West. – 2021. – Т. 9. – №. 1. – С. 342-342.

STUDY OF FLAT FOOT IN STUDENTS OF THE 8TH GRADE SCHOOLS №72 IN ULYANOVSK

Yumanova O.I.

Keywords: *flat feet, foot, shoes, exercises, deformity, plantography.*

The study of flat feet in students of the 8th grade of the 72 school of the city of Ulyanovsk was carried out using the plantography method, exercises for the prevention of the disease were proposed.