

УДК 685.3

Інна СОЛТИК, Тетяна НАДОПТА  
Хмельницький національний університет, Україна

## РОЗРОБКА ОРТОПЕДИЧНИХ ЗАСОБІВ ДЛЯ ОСІБ ІЗ ПЛОСКОСТОПІСТЮ

**Мета.** Узагальнити дані літературних джерел щодо розробки ортопедичних засобів для осіб із плоскостопістю.

**Ключові слова:** плоскостопість, ортопедичні засоби, устілки, викладка склепіння, раціональне взуття.

**Постановка завдання.** Проаналізувати науково-методичну літературу, що стосується сучасних підходів у фізичній реабілітації осіб із плоскостопістю. Аналіз існуючих ортопедичних засобів для корекції та профілактики плоскостопості. Розробка масажних устілок, викладень склепінь у взутті; розробка раціонального взуття.

**Методи досліджень.** При вирішенні завдань використано сучасні підходи у фізичній реабілітації осіб із плоскостопістю та теоретико-аналітичний метод дослідження для встановлення оптимальних ортопедичних засобів для корекції та профілактики плоскостопості.

**Результати досліджень.** Плоскостопість – деформація стопи, обумовлена погано розвиненими м'язами гомілки і стопи. Плоскостопість буває вродженою або набутою внаслідок носіння надто тісного чи вільного взуття, без підборів або з дуже високими підборами, великої маси тіла, слабкості м'язів стопи, надто великого навантаження на стопу. Для плоскостопості характерні болі в ногах, хребті, підвищена втомлюваність ніг, спотворення постави і ходи.

Незважаючи на велику кількість робіт, присвячених дослідженню такого виду деформації стопи, як порушення її склепінчастої будови, – до теперішнього часу немає єдиної думки про причини появи цього дефекту і засобів боротьби з ним. В одному поки всі погляди сходяться – вилікувати стопу від плоскостопості неможливо після того, як людині виповнюється 18-20 років, а попередити або зупинити розвиток дефекту, що з'явився, необхідно.

Відомо, що передній відділ стопи - її носково-пучкову частину, практично неможливо зміцнити масажем або гімнастикою. Тут допоможе лише правильний підбір раціонального взуття, яке повинно бути з широкою носковою частиною, обов'язковим жорстким задником і низьким каблуком, щоб запобігти перевантаженню пальців стопи [1].

Досі існує багато суперечностей щодо профілактичного взуття. При сплюсненні стопи одні профілактичні засоби направлені на підтримання внутрішнього склепіння, інші – на підтримання зовнішнього склепіння. Існує ще точка зору, коли ці засоби направлені на підтримання склепіння стопи з обидвох сторін. Багато ортопедів пропонують основним профілактичним елементом у взутті рахувати викладку, яка підтримує склепіння та відіграє роль супінатора.

Аналіз зарубіжної літератури з цього питання показав, що закордонні спеціалісти вважають, що міцно зафіксована п'ятка у взутті забезпечує правильне (пряме) положення стопи [2]. Тому спеціальними деталями для взуття з плоско-вальгусним склепінням є жорсткий задник та викладка склепіння, яка може займати різне положення і розміщуватись в п'ятково-геленковій або іноді у пучковій частині.

**Висновок.** До профілактичних заходів запобігання плоскостопості відносять регулярні заняття фізичною культурою, які спрямовані на зміцнення м'язів, що підтримують склепіння стопи; фізичну активність та раціональний підбір взуття. У випадку встановлення діагнозу плоскостопості проводиться реабілітація, яка полягає в застосуванні спеціального комплексу вправ для м'язів стоп і гомілок, масажу, носіння ортопедичного взуття або принаймні лікувальних устілок. Для попередження прогресування статичної недостатності стопи, рівномірного розподілення навантаження по її плантарній поверхні, зняття больових відчуттів і покращення опорно-динамічної і амортизаційної функції необхідне своєчасне використання раціонального взуття, а при необхідності – вкладної ортопедичної устілки. Так як для плоскостопості недостатньо лише використання вкладної ортопедичної устілки, тому виготовляють спеціальне ортопедичне взуття, в якому є жорсткі задники і замість ортопедичної устілки виготовляють викладку склепіння.

### **Література**

1. Солтик І. Т. Розробка та проектування конструкції ортопедичного взуття для дітей віком 4,5-10 років з плоско-вальгусною деформацією стоп / І. Т. Солтик, А. Б. Домбровський, Т. А. Надопта // Вісник ХНУ. – 2018. – Т.1, № 6. – С. 46 – 49.
2. AmirAli Jafarnezhadgero, Morteza Madadi-Shad, Seyed Majid Alavi-Mehr, Urs Granacher. The long-term use of foot orthoses affects walking kinematics and kinetics of children with flexible flat feet: A randomized controlled trial. October 2018PLoS ONE 13(10):1-19.