

*Мельник В. О. Маріц Н. О. (Україна)*

## **ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ПРИ ДЕФОРМАЦІЇ ВНУТРІШНЬОГО ПОЗДОВЖНЬОГО ЗВОДУ СТОПИ**

За останні роки стан здоров'я дітей прогресивно погіршується, зберігається стійка тенденція до зростання патології кістково-м'язової системи серед дитячого населення. Вроджені і набуті ортопедичні захворювання стопи відносяться до найбільш частої патології опорно-рухової системи. Поширеність плоскостопості коливається у широких межах і може досягати 77,9% і становить 26,4% серед всієї ортопедичної патології. За даними медичної статистики понад 80% дітей дошкільного та молодшого шкільного віку страждають на різні захворюваннями. Одним з них є плоскостопість, яка зустрічається у 30-40% дітей дошкільного віку (4-6 років). На сьогодні під статичними деформаціями розуміють такі типові деформації опорно-рухового апарату, які виникають у зовні фізично здорових людей під впливом гравітаційного навантаження. Із сучасних позицій у розвитку цієї патології, як правило, беруть участь три групи факторів: вроджена схильність, зміни в загальному фізичному статусі організму людини й порушення в розподілі фізичного навантаження на опорно-руховий апарат. Корекція плоскостопості у дітей на сьогодні є однією з найсерйозніших медичних та соціальних проблем. Адже, плоскостопість є суттєвим порушенням, а її наслідки негативно впливають на формування постави, діяльність органів та систем організму і, в тяжких випадках, може призводити до інвалідності.

Метою нашої роботи була розробка програми реабілітації і профілактики деформацій стопи.

Для вирішення поставлених завдань ми провели дослідження деформації стопи школярів віком від 16-18 років методом плантографії (оцінка відбитків стопи за методикою В.А. Яралова-Яраленда). У експерименті взяло участь 16 учнів Київського спортивного ліцею-інтернату з різним станом поздовжнього внутрішнього зводу стопи впродовж другої половини 2019 року.

У нашому дослідженні ми використовували такі методи фізичної реабілітації: ЛФК, лікувальний масаж; фізіотерапію; застосування устілок та спеціального взуття.

Розрізняють 3 періоди ЛФК: ввідний, основний і заключний.

Ввідний період ЛФК - це спеціальні вправи для гомілок та ступнів. Наші пацієнти їх виконували лежачи та сидячи, щоб виключити вплив маси тіла на склепіння ступнів.

В основний період використовували вправи для зміцнення переднього і заднього великогомілкових м'язів і згиначів пальців, поступово збільшуючи навантаження на ступні.

Заключний період: до вказаних вправ додали лікувальну ходьбу, гідрокінезотерапію, теренкур та спортивно-прикладні вправи.

Масаж це є невід'ємний метод лікування при плоско ступневості. Він зменшує біль, покращує лімфо- і кровообіг, зміцнює ослаблені м'язи, тримає м'язи в тонусі. При цьому ставили такі завдання:

- Ліквідувати біль, поліпшити кровообіг і трофіку тканин гомілки і ступні; зміцнити зв'язковий та м'язовий апарат гомілки та стопи; загартувати організм пацієнта. У лікуванні плоско ступневості застосовуються особливі дитячі ортопедичні устілки. Вони допомагають стопі займати фізіологічно правильне положення і розвантажують її, змушуючи приймати вірне положення.

Процес фізичної реабілітації тривав півроку. Після чого були зроблені повторні відбитки стопи, що надали можливість зафіксувати значні зміни. У 12 школярів висота зводів стопи збільшилась, але ще не дійшла до норми, так як процес реабілітації вимагає значного часу і зусиль. Все ж позитивні зміни свідчать про вірно обрану стратегію лікування плоскостопості. На жаль у чотирьох школярів зміни були незначні, що вимагає залучення додаткових прийомів і методик реабілітації, наприклад електростимулювання та вібростимулювання, що ми плануємо здійснити у нашій подальшій роботі.

Щоб привернути увагу до даної проблеми, були проведені бесіди зі школярами та їх батьками стосовно користі фізіотерапевтичних засобів та необхідності правильно підбирати просторне ортопедичне взуття з оптимальними підборами: 3-4 см для дівчат та 2-3 см для хлопців.

#### **Висновки:**

1. Проведені дослідження показали, що розлади стопи є досить поширеними у школярів.

2. На підставі отриманих результатів розроблені рекомендації батькам щодо профілактичних заходів попередження плоскостопості, до яких відноситься застосування спеціальних комплексів вправ для зміцнення склепіння стопи та правила підбору взуття, що має ортопедичні відмінності та засоби попередження плоскостопості (спеціальні супінатори, пронатори, елементи виправлення постановки стопи, тощо).

#### **Література:**

1. Гусева О. І. «Профілактика плоскостопості». Журнал «Наука і життя» 2009 р.

2. Лубишева Л. І. Сучасні підходи до формування фізкультурного знання у студентів вузів // Теорія і практика фізичної культури, 2003, № 3.

3. Постнікова В. М. Загальна методика застосування фізичних вправ в лікувальній фізкультурі. М. 2007.