

Методика проведения плантографии

У детей школьного возраста продольное и поперечное плоскостопие определялось методом плантографии после нанесения раствора Люголя на подошвы и анализа на бумаге нагрузочного отпечатка стоп по методу Д.А. Ярёмченко (1985). Возможно использование типографской краски с глицерином, тогда получались более чёткие отпечатки, но метод являлся трудоёмким, и типографская краска плохо смывалась с кожи. Такой отпечаток после высыхания хранится долго в медицинской документации. В некоторых случаях использовались отпечатки мелом на тёмной ткани.

На сделанном отпечатке стоп проводились две линии – первая от середины пяточной кости ко второму межпальцевому промежутку, вторая – от середины пяточной кости к основанию фаланги I пальца. Если отпечаток нагружаемой поверхности стопы находился снаружи от этих линий, то стопа нормальная, при отпечатке между этими линиями или с захождением за вторую линию имело место выраженное плоскостопие.

Приложение 9

Рекомендации для пациентов с уплощением свода стопы

Необходимо носить хорошо подобранную по размеру обувь с плотной подошвой и каблучком – 2-4 см. и желательны специальные стельки-супинаторы, изготавливаемые в протезно-ортопедической мастерской. Не рекомендуются мягкие шлепанцы и босоножки с открытым задником, длительное ношение валенок и резиновой обуви.

Лечебная физкультура проводится ежедневно по 10–15 минут под руководством родителей: ходьба попеременно на носочках, пяточках, на наружном и внутреннем сводах стоп; занятия сидя – катание между стопами мяча, сминание пальцами стоп полотенца или бумаги, поднятие с пола пальцами стоп мелких предметов, например, карандаша, игрушек. Занятия физкультурой в школе могут быть в полном объеме.

Полезны плавание, подвижные игры, ходьба по песку и по траве. Необходимо избегать чрезмерного увеличения веса тела, ношения тяжестей, выполнения работ, связанных с длительным стоянием на месте. Ежедневно по вечерам полезны прохладные ножные ванны и поглаживания подошвенной поверхности стопы от пальцев к пятке.

Один раз в 6 месяцев проводился осмотр семейным врачом, а при необходимости ортопедом. В тяжёлых случаях назначается рентгенография стоп, курс лечения ортопедом, стельки-супинаторы или ортопедическая обувь, заменяемая по мере роста.