

Маршрутная карта действий (Рекомендации)

Если вы обнаружили признаки уплощения или плоскостопия, паниковать не стоит. Но игнорировать нельзя.

Обувь. Забудьте про абсолютно плоскую подошву (балетки, кеды, лоферы без поддержки). Ваш выбор: каблук 2–4 см, жесткий задник, гибкая подошва в передней части.

Ортезирование. Индивидуальные ортопедические стельки — это не просто «подушечки». Они возвращают пятку в нейтральное положение и поддерживают свод, снимая нагрузку с суставов.

«Гимнастика мелочей». Ходьба босиком полезна только по фактурным поверхностям (галька, песок, специальные коврики). По ламинату и плитке лучше ходить в домашней обуви с поддержкой.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение
детский сад №16 «Петушок» с. Агой
Туапсинский муниципальный округ
Адрес; ул. Центральная 14Г
petyshok16agoi@yandex.ru

«Опора вашего тела. Диагностика и коррекция плоскостопия методом В.А. Яралова — Яралянца»



МБДОУ ДС «Петушок» № 16 с. Агой

2026 г.

Почему мы говорим о стопах?

Вертикальное положение тела человека — это энергозатратная аномалия с точки зрения физики. Наш позвоночник и суставы постоянно находятся под воздействием гравитации. Стопа в этой системе выполняет роль динамического амортизатора.

Когда рессорная функция стопы снижается (плоскостопие), ударная волна при каждом шаге начинает разрушать коленные и тазобедренные суставы, а также перегружает поясничный отдел позвоночника. Именно поэтому головные боли, быстрая утомляемость и боль в спине часто начинаются «ниже пояса» — у ваших пяток. Метод В. А. Яралова — Г. Г. Яралянца остаётся золотым стандартом экспресс-диагностики благодаря своей наглядности и отсутствию лучевой нагрузки.

Снимаем отпечаток

Для проведения диагностики нам понадобятся:

Лист плотной бумаги (формат А3 или склеенные листы А4).

Растворимый краситель (водный раствор Люголя, слабый растительный отвар чернил или специальный плантографический крем). Важно: краска не должна быть жирной, чтобы бумага не размокла.

Ватные тампоны или валик.

Линейка и маркер/ручка.

Инструкция по выполнению:

Сядьте на стул так, чтобы угол в коленном суставе составлял примерно 90 градусов.

Нанесите краску тонким равномерным слоем на подошвенную поверхность плантографа.

Аккуратно поставьте стопу на бумагу, распределяя вес тела равномерно, как при обычной ходьбе. Не опирайтесь специально на свод!

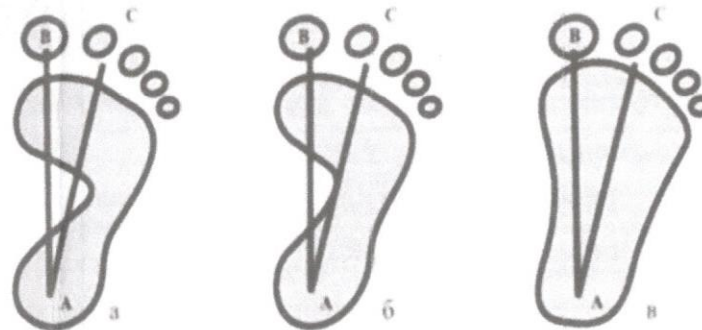
Поднимите ногу строго вертикально, чтобы не смазать след.

Повторите со второй ногой.

Важное замечание: У большинства взрослых людей есть физиологическая разница между правой и левой стопой. Оценивать их нужно отдельно.

Геометрия нормы и патологии

Дождитесь высыхания отпечатка. Теперь возьмите линейку и нанесите контрольные линии согласно методике:



а — нормальная форма стопы;

б — плоскостопие 1-й степени;

в — плоскостопие 2-й или 3-й степени.

AB — линия, соединяющая середину пятки

с серединой основания большого пальца;

AC — линия, соединяющая середину пятки со вторым межпальцевым промежутком

Линия Точка А (Начало) Точка Б (Конец)

Линия АВ Середина пятки (наиболее глубокая точка дуги отпечатка)

Линия AC Середина пятка Второй межпальцевый

промежуток

Интерпретация результатов для взрослых:

Взрослая стопа отличается от детской меньшей эластичностью связок. Поэтому критерии здесь чуть строже.

Физиологическая норма

Критерий: Внутренний контур отпечатка заходит за линию AC.

Что это значит: Продольный свод (аркообразная конструкция из костей) сохранен. Амортизация работает штатно. Вы можете носить обычную обувь без индивидуальных стелек, если нет других патологий.

Функциональное уплощение (Стадия риска)

Критерий: Контур находится в пространстве между линиями АВ и AC.

Что это значит: Мышцы и связки испытывают хроническую усталость. Часто встречается у людей «стоячих» профессий (парикмахеры, продавцы, хирурги) и бегунов. При нагрузке свод проседает, но после отдыха восстанавливается. Это стадия, когда упражнения ещё максимально эффективны.

Статическое плоскостопие

Критерий: Внутренняя дуга не доходит до линии АВ, либо линия АВ практически прямая.

Что это значит: Связочный аппарат деформирован необратимо или близок к этому. Свод перестал выполнять свою функцию. Здесь обязательна консультация врача-ортопеда, подбор ортопедических изделий (стелек-супинаторов) и специализированная гимнастика.

. Биомеханическая цепочка: Что происходит дальше?

Если диагностика показала II или III тип, важно понимать механику разрушения:

Пятка: При плоскостопии она часто отклоняется наружу (вальгус пятки).

Колени: Чтобы компенсировать завал стопы внутрь, колени начинают соприкасаться («Х-образные ноги»).

Таз: Происходит перекося таза для удержания равновесия.

Спина: Поясница получает скручивающую нагрузку -> протрузии и грыжи.