

Довгань О.М. <https://orcid.org/.0000.0001.9409.249>.
Кучер Т.В. <https://orcid.org/0000-0001-9806-2821>

ПЕРЕВАГИ ТА ДЕФЕКТИ ОРТЕЗИВ І ФІЗИЧНИХ ВПРАВ ДЛЯ СТОПИ ПРИ ПЛОСКОСТОПОСТІ

Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія
ім Тараса Шевченка

Анотація. Стаття присвячена вивченню переваг та дефектів ортезів для стопи при плоскостопості. Дослідження проводилось з метою визначення ефективності ортезів для стопи при плоскостопості та їхнього впливу на здоров'я пацієнтів з цим діагнозом.

Ключові слова: ортези, плоскостопість, стопа, переваги, дефекти, якість життя, больовий синдром, ортопедичні устілки.

Abstract. The article is devoted to the study of advantages and disadvantages of orthotics for flatfoot. The research was conducted to determine the effectiveness of orthotics for flatfoot and their impact on the health of patients with this diagnosis.

Keywords: orthotics, flatfoot, foot, advantages, disadvantages, quality of life, pain syndrome, orthopedic insoles.

Актуальність теми дослідження. Стопа виконує функцію опори під час стояння і ходьби. Внаслідок вертикального положення тіла людини і збільшення навантаження на стопу при прямоходінні, її кістки утворили пружне склепіння. Розрізняють п'ять поздовжніх склепінь і одне поперечне. Всі поздовжні склепіння починаються на п'ятковій кістці і звідси їх лінії прямують вперед уздовж плеснових кісток. В поперечному напрямку всі п'ять склепінь мають неоднакову висоту. Тому в ділянці найвищих точок формується поперечне склепіння. Укріплюють склепіння зв'язки, м'язи та фасції. При ослабленні цього апарату склепіння опускається, що

призводить до розвитку плоскостопості [1]. Лише плоскостопістю страждають більше 45 % дорослих людей у світі [2]. Плоскостопість супроводжується болем у гомілково-стопному суглобі, втомою м'язів гомілки, поперекового відділу хребта та підвищеним ризиком травм.

Існує декілька класифікацій деформацій стопи в опорно-руховому апараті. Лікарі розрізняють вроджену (анатомічну) і набуту патологію. За особливостями деформації стопи захворювання поділяють на кілька видів. Поздовжня плоскостопість відбувається, коли деформується поздовжнє склепіння. Ця патологія діагностується у 20% населення.

Поперечна плоскостопість проявляється як сплющення поперечного склепіння. Внаслідок розвитку цього дефекту відбувається деформація пальців, що характеризується утворенням мозолів та болями в передній частині стопи. Поздовжньо-поперечна плоскостопість, при якій проявляються ознаки обох видів деформації стопи. Вальгусна плоскостопість - це ще один вид деформації стопи, який частіше зустрічається у дітей. Вона характеризується зсувом середини стопи до внутрішнього боку [3.] Такі деформації будуть провокувати біль, порушення функцій кінцівок та всього рухового апарату загалом.

Причин плоскостопості є багато - це низька фізична активність, яка призводить до атрофії м'язів і зв'язок, надмірна вага, незручне, тісне взуття, з високими підборами або на плоскій підшві, стояча робота. У жінок плоскостопість може виникнути під час вагітності через зміни в гормонах та збільшення ваги [2].

Регулярне проходження огляду у лікаря-ортопеда є необхідним для тих, хто переніс травми або захворювання гомілково-стопних суглобів. Ігноруючи це, людина може лише погіршити свій стан. Якщо не брати до уваги власні відчуття та знехтувати відвідуванням лікаря, плоскостопість може привести до важких ускладнень, власне деформацій тазових кісток і хребетного стовпа та навіть стати причиною інвалідності [3].

Один з методів лікування плоскостопості - використання ортезів для стопи. Однак, незважаючи на позитивні результати, що можуть бути досягнуті за допомогою ортезів, існують певні дефекти цього методу лікування. Таким чином, потрібно дослідити переваги та дефекти ортезів для стопи при плоскостопості, аби зрозуміти, як цей метод може бути найбільш ефективним.

Існує два види застосування ортопедичних устілок: індивідуальне виготовлення по замірах і типорозмірні ортези на стопу – це устілки, які є найбільш поширеним видом готових ортезів. Це стандартизовані вироби, які можна придбати у спеціальних магазинах за певними параметрами без лікаря [6]. Індивідуальні устілки виготовленні під конкретного пацієнта, його анатомічну будову та форму стопи.

З системи цифрової стерео-фотоплантографії, розробленої Кузнецовим С.В. (2001 р), можна отримати детальний аналіз параметрів стопи. Однак, така система не забезпечує повної діагностичної інформації і не може служити єдиним критерієм для призначення та виготовлення індивідуальних устілкових ортезів. Тому автор розробив додаткову оцінку фотографічного зображення стопи пацієнта, отриманого стоячи на подоскопі з усіх боків, для більш точної оцінки співвідношення вісей стопи до гомілки [7].

Питання переваги чи дефектів ортезів для стопи при плоскостопості залишається не вивченим до кінця, та їх правильне застосування дає позитивний результат при лікуванні патологій стопи.

Мета дослідження: Визначити переваги та дефекти в застосуванні ортезів при плоскостопості у дорослих.

Методи дослідження. Дане дослідження проведено на базі Тернопільської міської комунальної лікарні №3. У дослідженні було обстежено 22 пацієнта з плоскостопією з них 10 (50%) чоловіків і 12 (50%) жінок. Вік обстежуваних коливався від 30 до 63 років. Всі пацієнти були поділені на дві групи - перша група використовували ортези, друга ортези і спеціальні фізичні вправи, які були розроблені нами для лікування плоскостопості і

рекомендовані для виконання в домашніх умовах. Усі пацієнти пройшли комплексне обстеження, що включало опитування, огляд та плантографію (метод графічного відбитка підошової поверхні стопи).

Результати дослідження. В результаті дослідження виявлено, що загальний стан пацієнтів характеризувався наступними ознаками: швидка втома нижніх кінцівок, біль у гомілково-стопних суглобах, по ходу гомілкових м'язів та спині, гіпертонус м'язів нижніх кінцівок, «качкоподібна» ходьба. Усі пацієнти мали середній рівень больових відчуттів.

Крім лікування фізичними правами для всіх пацієнтів використовували ортези, а саме - ортопедичні устілки. Застосовувались ортопедичні устілки двох типів - індивідуального виготовлення та типові розмірні у співвідношенні 50/50%.

Використання устілок передбачало наступні функції:

- попередити, зменшити або утримати подальшу деформацію;
- обмежити або збільшити амплітуду руху у гомілково - стопному суглобі;
- компенсувати низьку активність;
- контролювати вплив м'язової гіперфункції;
- зменшити та перерозподілити навантаження на нижні кінцівки, таз і хребет [5].

Через 21 день під час опитування та на підставі фізикального огляду і аналізу зображень, отриманих за допомогою подоскопа було помічено, що самопочуття усіх пацієнтів покращилось, але у різному співвідношенні. Група осіб, які щоденно використовували типові розмірні устілки почувалась краще на 8-10% від початкового рівня звернення. В той час, як інша група з устілками індивідуального виготовлення і які займались фізичними вправами стала почуватись краще на 40-50%. Звідси можна зробити висновок, що недоліками типових розмірних устілок є не точний розмір та тип, які не дають можливості, коригувати параметри та жорсткість матеріалу, а фізичні вправи укріплюють м'язи стопи і гомілки, тим самим зменшують біль, покращують поставу.

Використання ортезів для стопи і застосування фізичних вправ при плоскостопості може допомогти знизити біль та обмеження руху, однак ефективність ортезів залежить від їх типу та якості. Також виявлено, що технології виготовлення ортопедичних устілок змінюються та вдосконалюються з часом. Спеціальні фізичні вправи теж потрібно підбирати індивідуально в залежності від важкості захворювання. Сучасні методи виготовлення дозволяють розробляти індивідуальні рішення для кожного пацієнта забезпечуючи кращу підтримку та комфорт під час ходьби. Однак, досі існують певні недоліки, такі як висока вартість та необхідність індивідуального підбору та пристосування до конкретних потреб пацієнта.

Висновок. Ортези для стопи при плоскостопості мають багато переваг та дають ефект при їх використанні, але також мають певні недоліки, які необхідно враховувати при їх використанні. Для досягнення максимальної ефективності пацієнтам рекомендується звертатися до кваліфікованих ортопедичних фахівців для підбору та налагодження ортезів, включати вправи для зміцнення м'язів стопи та гомілки, а також вести здоровий спосіб життя.

Список літератури.

1. Анатомія та фізіологія /за ред. Я.І.Федонюка, Л.С.Білика, Н.Х.Микули. Тернопіль : Укрмедкнига. 2001. 680 с.

2. Валецька Р. Педіатрія. підр. Луцьк : ВАТ «Вол. обласна друк.». 2007. 234 с.

3. Ершов Р.Д., Войтенко В.П. Частотно-імпульсний модулятор з адаптивною корекцією тривалості імпульсу. Технічні науки та технології. 2020. № 1 (19). С. 177–190.

4. Коновалова Н. Г. Чи завжди плоскостопість це анатомофункціональний дефект стопи [Електронний ресурс]. // Інтернет-портал «Cyberleninka».

5. Режим доступу: <http://www.cyberleninka.ru/article/n/vsegda-li-ploskostopie-anatomofunktsionalny-defect-stopy.html>.

6. Розробка науково обґрунтованих підходів до реабілітації осіб з трофічними виразками стоп і супутніми захворюваннями: науковий звіт. Харків: УкрНДІпротезування. 2012. 119 с

7. Салєєва А.Д. , Семенець В.В., Аврунін О.Г. та ін. Конструювання та технології виготовлення ортезів на нижні кінцівки. Навчальний посібник. Харків :2022. 278с

8. Сімейко Е. В. Принципи Плоскостопість і лікувальна фізкультура: підручник [Текст] . Київ : Освіта. 2016. 239с.

9. Шаповалова В. А. Спортивна медицина і фізична реабілітація: підручник [Текст] . Київ : Медицина, 2008. 246с.

Єднак В.Д., <https://orcid.org/0000-0003-0009-8805>

Васірук М.С., <https://orcid.org/0000-0002-9899-4589>

Єднак Д.В. <https://orcid.org/0000-0002-0459-0701>

ОСНОВНІ ФУНКЦІЇ ЗАСОБІВ МАСОВОЇ ІНФОРМАЦІЇ В ОЛІМПІЙСЬКОМУ РУСІ

Тернопільський національний педагогічний університет
ім. В.Гнатюка

Анотація. У статті досліджено питання місця і ролі засобів масової інформації в Олімпійському русі та визначено їх основні функції. Виокремлено основні причини інтересу ЗМІ до олімпійського спорту.

Annotation. The article examines the place and role of the media in the Olympic Movement and identifies their main functions. The main reasons for the media's interest in Olympic sport are highlighted.

Ключові слова: Олімпійські ігри, олімпійський рух, засоби масової інформації.

Keywords: Olympic Games, Olympic movement, mass media.

Актуальність. Спорт на телебаченні, радіо та в пресі давно став найважливішим компонентом мас-медіа. Він є