

УДК 616.711/72-009.7-02:617.586.3-007.58:796.071.2

**Т.Н. ЛУКЪЯНЕНКО<sup>1</sup>, О.А. ТРУШКО<sup>2</sup>**<sup>1</sup>Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск, Беларусь<sup>2</sup>Гродненский государственный медицинский университет, г. Гродно, Беларусь

## Уплотнение сводов стоп как проблема развития болевого синдрома в области позвоночника и суставов у спортсменов

Стопа — это основа в биомеханике опорно-двигательной системы. Стопа как сложная анатомическая структура выполняет многие функции, а именно: балансирующую, толчковую, опорную, а также функцию смягчения колебаний при ходьбе (рессорная функция). Таким образом, нельзя уменьшить влияние здоровых стоп на весь организм в целом. При наличии уплотнения сводов стоп и при ежедневной спортивной деятельности происходит перераспределение осевой нагрузки с развитием изменений во всех звеньях скелета, в том числе в позвоночнике и суставах. Также немаловажную роль играет появление болевого паттерна с развитием стрессовых реакций. По мере роста спортсмена увеличивается его тренировочная активность, возрастает риск микротравм и перетренированности.

Стоит отметить, что такие виды спорта, как хоккей, фигурное катание, единоборства, художественная гимнастика, предрасполагают к развитию патологии в стопах и позвоночнике. При постоянном выполнении однотипных элементов в ходе тренировочного и соревновательного процесса происходит укрепление одних групп мышц и ослабление других, что способствует специфическим нагрузочным процессам в звеньях опорно-двигательного аппарата спортсмена. На фоне снижения сводов стопы, при наличии повышенной эластичности соединительной ткани, врожденных костных аномалиях, неврологических нарушениях возрастает риск микротравм. Все это способствует про-

явлению болевого синдрома и дискомфорта в стопах, голенях и различных отделах позвоночника. Таким образом, важен своевременный медицинский контроль и эффективные методы диагностики и профилактики плоскостопия на разных этапах спортивной деятельности.

Раннее выявление уплотнения свода стоп на современном этапе представлено не только клиническими методами (осмотр, пальпация стоп, выполнение специфических тестов), но и возможностями современных аппаратных методик, таких как методы оптической топографии, плантографии, рентгенологической диагностики, магнитно-резонансной и компьютерной томографии, ультразвукового обследования. Однако к каждому методу существуют свои показания, что важно учитывать при планировании медицинского контроля.

Возможности профилактических и реабилитационных мероприятий при плоскостопии представлены методами лечебной физической культуры и массажа, современными физиотерапевтическими техниками, методами кинезиотерапии и миофасциального релиза, а также большое значение имеет изготовление индивидуальных стелек и ортезов. Изучение влияния плоскостопия на опорно-двигательный аппарат спортсмена является важной медицинской проблемой в осуществлении профессиональной подготовки спортсмена и повышении его выносливости и результативности.

**X** МЕЖДУНАРОДНЫЙ  
ПИРОГОВСКИЙ ФОРУМ  
ТРАВМАТОЛОГОВ-ОРТОПЕДОВ

**СБОРНИК  
МАТЕРИАЛОВ**

**САМАРА**

16-17 ОКТЯБРЯ 2025