

**АУТКО М.А.** строительный факультет,  
гр.КП-26, г. Брест, БрГТУ,  
научный руководитель - Бажанова Г.К., ст. преподаватель  
кафедры ФВиС, г. Брест, БрГТУ

## **ЗАВИСИМОСТЬ ФОРМИРОВАНИЯ СТОПЫ ОТ ВИДА ОБУВИ**

**Введение.** Стопа представляет собой конструкцию из 26 костей, 24 суставов и 32 мышц. Продольный и поперечный своды стопы обеспечивают пружинистость походки, оберегают внутренние органы, череп и позвоночник от сотрясений во время ходьбы. При ходьбе на высоком каблуке возрастает ударная нагрузка на весь опорно-двигательный аппарат, от голеностопных суставов до верхних отделов позвоночника.

**Цель работы** – изучить влияние обуви на формирование стопы.

**Методы исследования.** В работе применялся анализ литературных источников по данной проблеме, социологический опрос респондентов.

**Обсуждение результатов.** Обувь повседневная и спортивная – основа гардероба каждой девушки. В современном мире ни одна девушка не может обойтись без обуви на высоком каблуке, что делает женскую ногу более привлекательной. Однако какова цена, которую женщины платят за эту красоту?

Обувь с каблуком высотой до 5 см врачи считают безвредной. Опасность для здоровья представляет обувь с каблуком средней высоты: от 6 до 8 см и выше от 8 см. Это приводит к сокращению ахиллесова сухожилия, а центр тяжести тела смещается вперед. Спустя годы обнаруживаются и системные нарушения. Это – искривление позвоночника, постоянные боли в спине и ногах, не проходящее чувство усталости. Социологический опрос 200 девушек показал, что 58% из тех, кто носил обувь с высоким каблуком, регулярно испытывали боль в спине. У них усиливается риск развития поперечного плоскостопия.

При ходьбе босиком вес тела равномерно распределяется по стопе. При носке обуви с высоким каблуком пятка приподнимается, и вес смещается на передний отдел стопы, соответственно развивается поперечное плоскостопие. Возникает деформация первого пальца стопы, и он начинает отклоняться наружу, образуется так называемая «шишка». Такая деформация связана с неправильным распределением нагрузки на стопу. Высокий каблук, а тем более «шпилька», дает мало опоры. Следовательно, увеличивается неустойчивость голеностопа, и это создаёт большую вероятность подвернуть лодыжку и растянуть связки. Балансируя при ходьбе, напрягаются икроножные, бедренные и тазовые мышцы. Постоянное напряжение становится причиной судорог в ногах.

**Выводы.** Таким образом, обувь – это основа нашего гардероба, на которую стоит обращать внимание. Обувь с высоким каблуком усиливает риск развития поперечного плоскостопия, которое приводит к хирургическому вмешательству.