

Stopa płaska statycznie

STOPA PŁASKA STATYCZNIE – płaskostopie czynnościowe, zwane także płaskostopiem statycznym, zaliczane jest do schorzeń społecznych. Stopa w tym przypadku posiada niski lub obniżający się łuk podłużny, który jest wynikiem niewydolności układu mięśniowo-więzadłowego. Przeciążenie stopy spotęgowane niewydolnością jej układu doprowadza do zniekształceń, zaburzenia funkcji, bolesności. Stopę statyczną możemy zaobserwować w zawodach wymagających stania (ślusarz, tokarz, ekspedient, fryzjer), przenoszenia ciężarów (tragarz, posłaniec, listonosz). W warunkach dzisiejszych, szczególnie miejskich, chodzi się od wczesnego dzieciństwa po równym, twardym podłożu, angażując głównie zginacze i prostowniki stopy, „zostawiając odłogiem” mięśnie odpowiedzialne za ruchy boczne, za ruchy w stawie skokowym dolnym, a więc mięśnie odpowiedzialne za sklepienie. Dodatkowym elementem pogarszającym sytuację jest ciągle noszenie obuwia, które utrudnia ruchy palców i prowadzi do niedorozwoju mięśni podeszwowych. Długi przebywanie w pozycji siedzącej, a szczególnie w pozycji siedzącej ze zwisającymi nogami (częsta u małych dzieci w domu, w przedszkolu, w szkole) wpływa niekorzystnie na krążenia krwi. Następuje zaleganie krwi żyłnej, co jest przyczyną niedostatecznego dopływu krwi tętniczej, a to z kolei odbija się niekorzystnie na odżywianiu wszystkich tkanek stopy. Nieodżywianie tkanek pociąga za sobą gorszy rozwój stóp u dzieci, które, gdy dorosną, cierpią na osłabienie wszystkich elementów stopy.