

# Летящей походкой

**Плоскостопие – одно из распространенных состояний, с которым приходится иметь дело ортопедам. Одна из причин заключается в том, что свод стопы новорожденного еще не сформирован, это происходит, как правило, только к 6-10 годам. К этому возрасту стопа может претерпеть различные, в том числе и неблагоприятные изменения, которые с возрастом усугубляются.**



Врач-ортопед Тимур Касимов за работой.

«Человек задуман природой так, что он должен ходить босиком по неровной, проминающейся поверхности – почве, песку, траве. Это обеспечивает нормальную поддержку сводов стопы, – объясняет директор ФГУП «Йошкар-Олинское протезно-ортопедическое предприятие» Сергей Южанин. – Но современный человек, в отличие от первобытного, передвигается по плоской и ровной поверхности, поэтому его ноги испытывают нагрузки, следствием чего может быть развитие такого состояния, как плоскостопие. А это чревато многими проблемами с опорно-двигательным аппаратом».

## Лучше предупредить

Специалисты-ортопеды уверены в том, что лучший способ предотвращения развития серьезных заболеваний – профилактика. В качестве одного из эффективных методов они предлагают использование индивидуальных ортопедических стелек.

Особенность такой стельки заключается в том, что она равномерно распределяет нагрузку на все участки стопы, придает ей комфортное положение и правильную форму ее физиологическим сводам.



Стелька изготавливается по индивидуальному слепку стопы.

При этом улучшается амортизация, уменьшается давление на проблемные зоны и значительно снижается пагубное воздействие на суставы и позвоночник.

Специалисты считают, что наилучшим образом проявляет себя стелька, изготовленная индивидуально для каждого

изготовления занимает всего 30-40 минут. В ходе обследования и консультации врач-ортопед может предложить цифровую компьютерную плантографию стоп – исследование, которое помогает выявить патологию и дает возможность отслеживать процесс ее лечения в динамике путем дальнейших исследований, а также корректировать его в зависимости от результата.

Специалисты рекомендуют индивидуальные ортопедические стельки не только детям для профилактики деформации сводов стопы и пациентам с плоскостопием, но и спортсменам, любителям обуви на высоком каблуке и всем, чья работа связана с длительной ходьбой.

Ассортимент предприятия представлен широким выбором продукции: детские стельки, полустельки для открытой обуви на каблуке, спортивные стельки с фиксацией пяточной области и специальным покрытием, а также каркасные стельки для повседневной обуви.

Специалисты информируют, что противопоказаний к ношению грамотно изготовленных и максимально подходящих пациенту ортопедических стелек практически не существует.

**Ирина БАСМАНОВА**  
Фото Андрея ЯКОВЛЕВА

г. Йошкар-Ола,  
ул. Пролетарская, 43.  
Тел.: 46-12-70,  
46-89-41

Лиц.99-07-000143 от 25.11.2009 г. Реклама



## Через 40 минут стелька готова.

конкретного пациента. Ведь строение стопы каждого человека уникально, и она должна корректироваться в зависимости от анатомических особенностей, вида патологии и степени деформации. Одним словом, стандартные заводские стельки – не выход.

## Эксклюзив

Йошкар-Олинское протезно-ортопедическое предприятие предлагает оптимальное решение проблемы – индивидуальные ортопедические стельки, которые изготавливаются по уникальной технологии как для профилактических целей, так и для пациентов с уже имеющейся патологической деформацией стопы. Стелька создается непосредственно по отпечатку стопы пациента, что обеспечивает максимально возможную индивидуальность. Процедура

**ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА**

**ООО «ДАНТИСТ-К»** 6.Победы, 7, тел. 42-90-83

**ЛЕЧЕНИЕ И ПРОТЕЗИРОВАНИЕ ЗУБОВ**

ЛЕЧЕНИЕ ДЕСЕН ЛАЗЕРОМ, РЕНТГЕН

Ветеранам – возвращение денег через соцзащиту  
ПРИ ПОСЕЩЕНИИ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ

Время работы:  
пн. - пт. - 9<sup>00</sup> - 20<sup>00</sup>  
суббота - выходной,  
воскресенье - 9<sup>00</sup> - 16<sup>00</sup>

Лиц. №ЛО-12-01-000133 от 21.05.10г. Реклама

## ОБРАЗ ЖИЗНИ

### Не добежать до инфаркта

**На спортивных тренажерах установлены «определители сердцебиения». На какие цифры нужно обращать особое внимание?**

**И. Андрищенко**

- Тренажеры, оборудованные кардиомониторами, автоматически рассчитывают нагрузку для спортсмена, – рассказывает Михаил ЛАГУТИН, к. м. н., врач высшей категории по спортивной медицине и лечебной физкультуре. - Формула такова: от цифры 220 отнима-

ем число, соответствующее вашему возрасту. Например, мне 50 лет: 220 минус 50, получается 170 – максимально допустимая частота моего пульса при нагрузке. Но для режима тренировки сердца даже этот показатель считается высоким. Нагрузка в 120-130 ударов в минуту (то есть 70-75% от максимально допустимой) – это самое то. А для того чтобы организм начал сжигать жир, достаточно 60-процентной нагрузки.

## Медицинский центр «Долголетие»



### Подарите себе здоровье!

## ОЗОНОТЕРАПИЯ И ВНУТРИВЕННАЯ ЛАЗЕРОТЕРАПИЯ

- Синдром хронической усталости, бессонница;
- Заболевания сердечно-сосудистой системы (ишемия, гипертония, атеросклероз и др.);
- Различные виды аллергии, в т.ч. лекарственные;
- Остеохондроз и заболевания опорно-двигательного аппарата;
- Заболевания желудочно-кишечного тракта и желчевыводящих путей (гастрит, язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки, в т.ч. вирусные гепатиты и др.);
- Сахарный диабет;
- Кожные заболевания (нейродермит, псориаз и др.);
- Сосудистые заболевания ног.

**ПРИЕМ ОНКОЛОГА, ОНКОЛОГА-МАММОЛОГА**  
Консультации. Платно. По предварительной записи.

г. Йошкар-Ола, ул. К.Маркса, 133 (здание завода "Контакт")  
Тел.: (8362) 68-87-59, 68-87-54

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

г. Йошкар-Ола, ул. Кирова, 11в, помещение III  
тел.: 21-03-37, 448-447

РЕЖИМ РАБОТЫ:  
8<sup>00</sup> - 19<sup>00</sup>  
8<sup>00</sup> - 14<sup>00</sup>

**ДОКТОР ДЕНТ**  
КЛИНИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ СТОМАТОЛОГИИ

ЛЕЧЕНИЕ КАРИЕСА И ЕГО ОСЛОЖНЕНИЙ  
пульпит и периодонтит

ХУДОЖЕСТВЕННАЯ РЕСТАВРАЦИЯ ЗУБОВ  
лечение трещин, сколов и повреждений

СНЯТИЕ ЗУБНЫХ ОТЛОЖЕНИЙ  
налета, камня

УДАЛЕНИЕ ЗУБОВ РАЗЛИЧНОЙ СТЕПЕНИ СЛОЖНОСТИ  
ретинированных, дистопированных, зубов мудрости и т.д.

ЗУБСОХРАНЯЮЩИЕ ОПЕРАЦИИ

ПРОТЕЗИРОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫМИ МАТЕРИАЛАМИ  
съемное протезирование - пластинчатое, бюгельные протезы  
несъемное протезирование - коронки, мосты  
(металлокерамика, пластмассовые, стальные, комбинированные)

ЛЕЧЕНИЕ ДЕСЕН  
гингивит, пародонтит, пародонтоз

РЕНТГЕН

Оформление документов ветеранам труда для возврата денег через органы социальной защиты (протезирование)  
Кредитование стоматологических услуг - ОТП Банк

НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА ПО ОКАЗЫВАЕМЫМ УСЛУГАМ И ВОЗМОЖНЫМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯМ  
Лицензия № ЛО-12-01-000178 от 20.12.2010 г. Министерства здравоохранения РМЭ. Реклама