Как выбрать ортопедические стельки

Памятка справочника «Орто-С». Редакция ноября 2026 года.

1. Определите тип свода

Смажьте подошву кремом или водой с краской, встаньте на лист бумаги обеими ногами и перенесите на них вес. Сравните отпечаток с образцами ниже. Домашняя плантограмма — ориентир, а не диагноз.



Нормальный свод
перешеек — около трети ширины стопы

Уплощённый свод
отпечаток почти без выемки

Высокий свод
перешеек узкий или прерывается

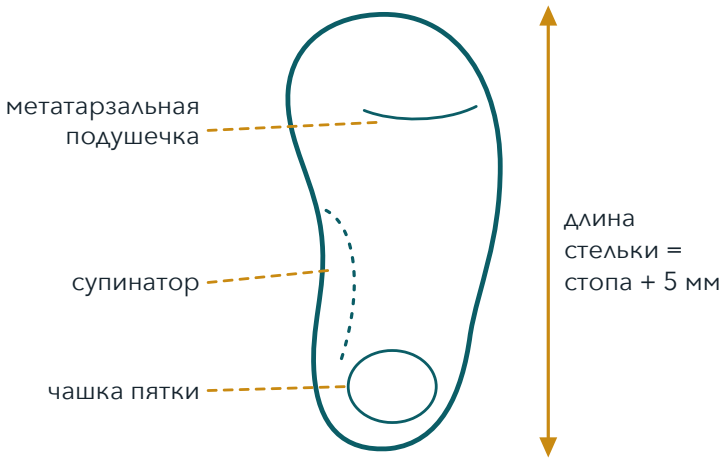
2. Измерьте длину стопы

1. Вечером встаньте босиком на лист бумаги у стены, пяткой к стене.
2. Отметьте самую выступающую точку пальцев и измерьте расстояние до стены.
3. Измерьте обе ноги, ориентируйтесь на большую.
4. Прибавьте 5 мм — это длина стельки.

3. Найдите размер

Длина стопы, см	Российский размер	Длина стопы, см	Российский размер
22,5	35	26,5	41
23,0	36	27,0	42
23,5–24,0	37	27,5–28,0	43
24,5	38	28,5	44
25,0	39	29,0	45
25,5–26,0	40	29,5–30,0	46

Таблица примерная: у производителей размерные сетки отличаются на полразмера. Перед покупкой сверяйтесь с таблицей конкретной модели и выбирайте по длине стопы, а не по размеру обуви.



4. Проверьте при примерке

- Супинатор ощущается, но не давит.
- Пятка лежит в чашке, не съезжает.
- Стелька помещается в обувь и не поднимает пятку над задником.
- Первую неделю — по 1–2 часа в день.

> **Памятка не заменяет консультацию врача.** Индивидуальные стельки назначает ортопед. Боль, натёртости и онемение — повод прекратить носить стельки и обратиться к врачу.

© 2020–2026 «Орто-С». Справочник об ортопедических товарах: orto-s.online. Памятку можно печатать и раздавать бесплатно.