

Здоровье начинается со стопы.

Подготовила: руководитель физического
воспитания Сергештей П.А.-Л.



Что такое плоскостопие?

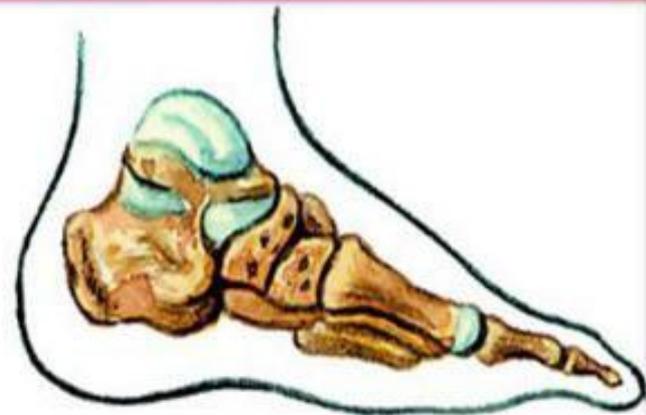
Плоскостопие – одно из самых распространенных заболеваний опорно-двигательного аппарата у детей. Это деформация стопы с уплощением ее свода (у детей обычно деформируется продольный свод, из-за чего подошва становится плоской и всей своей поверхностью касается пола).



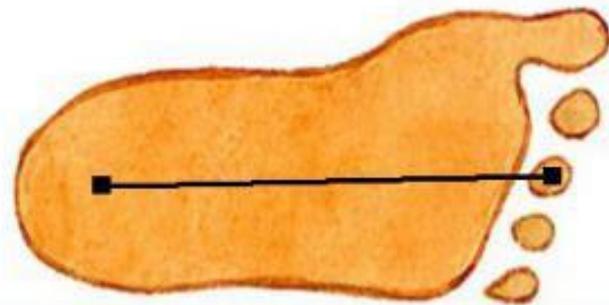
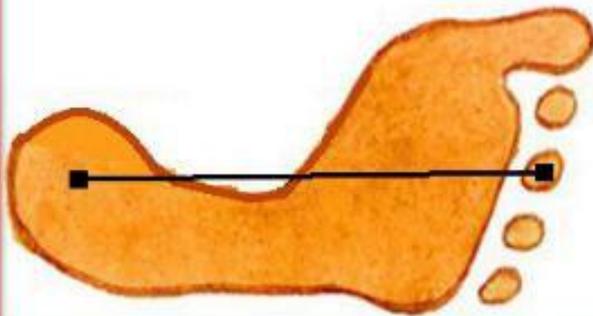
ПЛОСКОСТОПИЕ



нормальная стопа



плоская стопа



Плоскостопие это заболевание опорно-двигательного аппарата (деформация стопы с уплощением ее продольного свода, что в свою очередь приводит к образованию плоской подошвы).

Точно определить плоскостопие у детей можно в возрасте 5-6 лет. Это обусловлено, во-первых, тем, что костный аппарат стоп у малыша еще не окрепший, и стопы представляют из себя хрящевую структуру, мышцы и связки которой слабые и подвержены растяжению. Во-вторых, подошвы малыша и так кажутся плоскими, потому что выемки свода стоп заполнены жировой «подушечкой», маскируя костную основу.

К 5-6 годам, если опорно-двигательный аппарат развивается нормально, своды стоп приобретают нормальную форму. Иногда возникают отклонения в развитии, из-за которых возникает плоскостопие у детей.

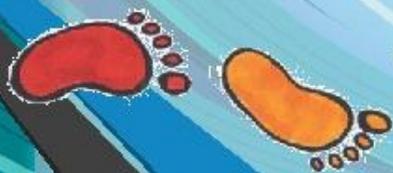


Признаки плоскостопия

- быстрая утомляемость ног, к вечеру возможное появления отека стоп, которого не будет утром;
- ноющие боли при стоянии или ходьбе в голених и стопах;
- быстрое изнашивание внутренней стороны подошвы;
- ребенок ходит с широко расставленными ногами, слегка сгибаая ноги в коленях, развернув стопы;
- стопа имеет неправильную форму или становится шире;
- врастание ногтей пальцев ног в кожу;
- искривление пальцев ног; появление мозолей.

Признаки плоскостопия:

- быстрая утомляемость ног;
- к вечеру возможное появление отека стоп, которого не будет утром;
- ноющие боли при стоянии или ходьбе в голенях и стопах;
- быстрое изнашивание внутренней стороны подошвы;
- ребенок ходит с широко наставленными ногами, слегка сгибая ноги в коленях, развернув стопы;
- стопа имеет неправильную форму или становится шире;
- вращение ногтей пальцев ног в кожу;
- искривление пальцев ног;
- появление мозолей.



До 4,5 - 5 лет у большинства детей отмечается функциональное плоскостопие. У детей старшего возраста наличие плоской стопы является патологией. Поэтому медицинское заключение о плоскостопии выносят лишь с пятилетнего возраста.

Диагноз «плоскостопие» подтверждается плантографией – отпечатком стопы с помощью красящих растворов. В некоторых случаях необходима рентгенография.

Важно как можно раньше начать профилактику дефектов и коррекцию имеющихся у детей нарушений.



Меры профилактики плоскостопия



Меры предупреждения

ПЛОСКОСТОПИЯ:

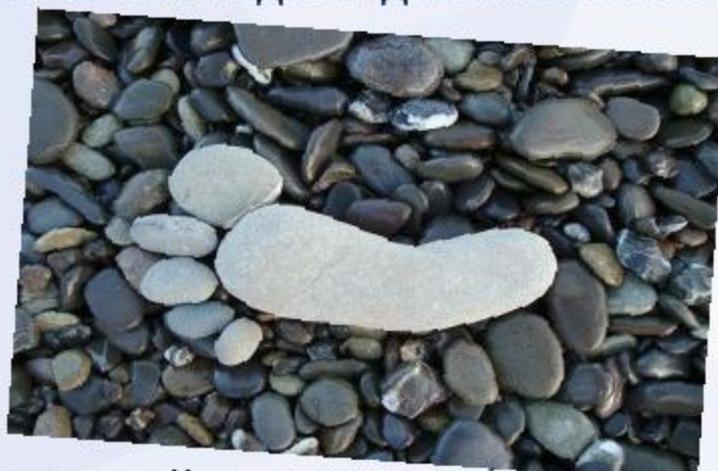
- - Ходьба босиком
- - Ходьба на цыпочках
- - Ходьба на внешней стороне стопы
- - Ходьба на внутренней стороне стопы
- - Попеременное сжимание пальцев стопы
- - Бросок небольшого предмета пальцами стопы
- - Занятие плаванием и различными спортивными играми



В качестве профилактики очень полезна ходьба детей босиком:



по рыхлому грунту (рыхлая почва, песок)



по неровной поверхности (галька, гравий)



Стопа при этом рефлекторно «подбирается», укрепляются мышцы – супинаторы стопы.

Используйте дома разнообразные массажные коврики и дорожки.



Собирайте ножками камушки, пуговицы, платочки, мелкие игрушки, рисуйте или просто катайте мяч.





ПЛОСКОСТОПИЕ

Окончательно стопа формируется у ребенка к 7-8 годам. Плоскостопие считается одним из самых распространенных заболеваний у детей. Но родители часто не воспринимают это заболевание в серьез и это неправильная позиция.

Как предупредить плоскостопие?



- ❑ Обувь у ребенка должна быть сделана из натуральных материалов, внутри с твердым супинатором, поднимающий внутренний край стопы.
- ❑ Подошва детской обуви должны быть гибкой и иметь каблук (5-10 мм), искусственно поднимающий свод стопы, защищающий пятку от ушибов
- ❑ Обувь должны соответствовать форме и размеру стопы, была удобной при носке и не мешала естественному развитию ноги, не сдавливала стопу, нарушая кровообращение и вызывая потертости.
- ❑ По весу должны быть максимально легкой, достаточно жесткой, с хорошим задником.
- ❑ Помните, длина следа должна быть больше стопы в носочной части, припуск в 10 мм.

При определении размера обуви ребенка руководствуйтесь длиной стопы, которая определяется расстоянием между наиболее выступающей точкой пятки и концом самого длинного пальца (первого или второго).

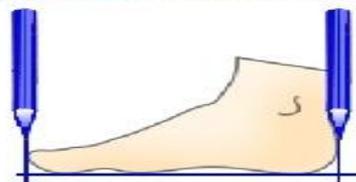
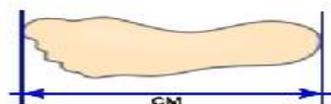


Рис. 1



Рис. 2



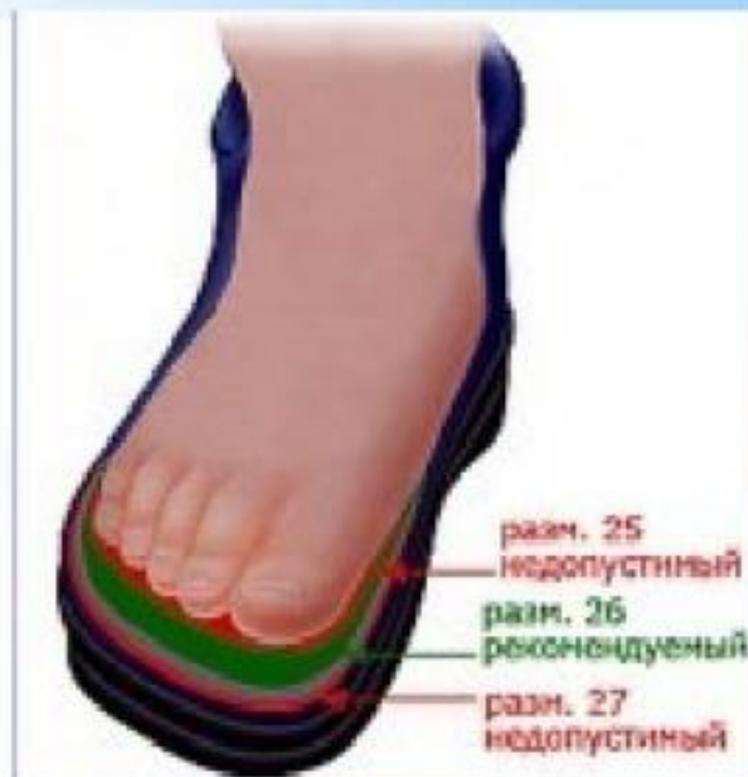
Правило для родителей

Обязательный осмотр у детского ортопеда должен проводиться:

- на 1 месяце жизни, для исключения врожденных деформаций и заболеваний скелета;
- в 3 и 6 месяцев, когда можно легко выявить рахит;
- в 1 год, когда малыш уже сам сидит, ходит и врач должен проверить, правильными ли являются естественные изгибы позвоночного отдела и объем движений в суставах;
- в 3 года, когда ортопедом проверяется осанка, походка, измеряется длина конечностей, исследуется состояние стоп.



Дети, у которых обнаружено плоскостопие, находятся на диспансерном учете у ортопеда и проходят соответствующий курс лечения до 14-15 лет. За это время они проходят курсы физиотерапии, лечебного массажа, направляются на санаторно-курортное лечение, а при необходимости им изготавливается специальная ортопедическая обувь.



Взаимодействие с родителями

Консультация для родителей.

Как предупредить плоскостопие? И можно ли? Родители очень часто спрашивают, почему у одних оно есть у других его нет? Бытует мнение, будто в детском возрасте плоскостопие – закономерное явление. Это не верно.



Везде: дома, в саду, на улице – дети должны носить специальную обувь с каблучком, и с задником, хорошо фиксирующим пятку. В чешках, кедах, предназначенных для занятий спортом нельзя ходить постоянно. Скошенный внутренний край трет первый сустав большого пальца. Палец оттесняется в сторону и постепенно уходит за второй, стопа формируется не правильно. Узконосые туфли так же не годятся детям.

СОВЕТЫ

ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ПЛОСКОСТОПИЯ

Чтобы избежать деформации стоп, т.е. плоскостопия, наряду с правильно подобранной обувью, очень важно иметь правильную осанку и походку – всегда держать корпус и голову прямо, не разводить широко носки при ходьбе; нормальный вес, для обеспечения которого необходимы рациональное питание и подвижный образ жизни. Мышечно-связочный аппарат как ног, так и всего организма укрепляют ежедневная гимнастика, занятия спортом и массаж.

Для профилактики плоскостопия нужно с ранних лет постепенно и систематически тренироваться на продолжительную ходьбу, тем самым укрепляя мышцы ног.

В комплекс утренней гимнастики хорошо включить упражнения для укрепления мышц стопы и голени (приседания с предварительным поднятием на пальцы параллельно поставленных

ног, пружинящие прыжки на месте в том же положении ног, хождение на носках и пятках, на повернутых внутрь стопах, на наружных краях

Положительно сказываются на осанке и формировании свода стопы занятия в группах фигурного катания на коньках.

Следует рационально подбирать спортивную обувь (кеды, тапочки, кроссовки, туристические ботинки).

В тёплое время года полезно ходить босиком по неровной почве, гальке, скошенной траве, двигать пальцами голых ног.

Если длительное время приходится находиться на ногах, то необходимы кратковременные (по 5-10 минут) перерывы для отдыха сидя, а также опираясь на наружные края стоп.

Хорошо укрепляют мышцы стоп массаж их наружного и внутреннего края, а также передних и внутренних мышц голени.

Мирская Н.//Здоровье детей. 2004.№12.

МОЛОДЦЫ!

**Спасибо за
внимание**

