

Плоскостопие — это деформация стопы, характеризующаяся уплощением ее сводов. Врачи называют плоскостопие болезнью цивилизации. Неудобная обувь, синтетические покрытия, гиподинамия — все это приводит к неправильному развитию стопы.



Процесс формирования стоп начинается с первыми шагами ребёнка и окончательно формируется к семи - восьми годам.



Стопа - фундамент, опора нашего тела, и любое нарушение развития может отражаться на осанке ребенка. При плоскостопии снижается или исчезает амортизирующая роль стопы, в результате чего внутренние органы становятся мало защищенными от сотрясений. Одним из частых симптомов плоскостопия является боль в стопе и голени. Главной причиной его возникновения является слабость мышечно-связочного аппарата стопы. Врожденное

плоскостопие встречается редко. Оно чаще развивается у детей ослабленных, плохо развитых физически, перенесших рахит. Перегрузка, переутомление стопы часто возникает у детей с избыточным весом. Диагноз деформации стопы подтверждается плантографией - получением отпечатков стопы.

Как предупредить плоскостопие?

Предупредить плоскостопие легче, чем его лечить. Профилактика плоскостопия включает в себя ношение правильной обуви, массаж и специальные упражнения для укрепления мышц и связок ног, на фоне общего укрепления организма ребенка.

Правильный подбор обуви

Правильно подобранная, удобная обувь очень важна для нормального развития стоп ребенка.

- Задник должен быть жестким, чтобы удерживать пятку в правильном положении.
- Подошва должна быть эластичной.
- Тесная обувь очень вредна.
- Обязательно должен быть маленький каблучок.



- Обувь у ребёнка должна быть сделана из натуральных материалов, внутри с твёрдым супинатором, поднимающим внутренний край стопы.
- Подошва детской обуви, должна быть гибкой и иметь каблук 5-10мм, искусственно поднимающий свод стопы, защищающий пятку от ушибов.

- Обувь должна соответствовать форме и размеру стопы, быть удобной при носке и не должна мешать естественному развитию ноги, сдавливая стопу, нарушая кровообращение и вызывая потертости.
- Обувь должна 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. Для профилактики плоскостопия и укрепления мышц стоп используют стельки-тренажёр Плата. При наличии плоскостопия используют ортопедические стельки.

Упражнения при плоскостопии:



1. Без предметов:
 - движения пальцами ног (сжимание и разжимание);
 - круги;
 - перекаты с пятки на носок;
 - разведение и сведение пяток, передних отделов стоп;

- пружинящие движения с сопротивлением;
- ходьба и бег по наклонной плоскости.

2. С предметами:

- ходьба и бег по массирующим коврикам;
- захват мелких предметов, удержание их и бросание;
- перекачивание палок, карандашей, мячей разных размеров;
- упражнение на равновесие.

3. На снарядах и приспособлениях:

- ходьба по специальным дорожкам;
- ходьба по лесенке, дорожке под разным углом наклона;
- ходьба по ребристым доскам;
- лазание по гимнастическим лесенкам и шведской стенке;
- вход на возвышение и спрыгивание с него.
- ходьба по гимнастической палке, канату приставным шагом.

Массаж стоп



Массаж можно выполнять руками, а также удобно использовать массажный ролик.



Прекрасным средством для профилактики плоскостопия являются массажные коврики, которые можно приобрести в магазинах или изготовить самим из подручных материалов.



Возьмите кусок материи и нашейте на него все, что найдете подходящее в доме (бусинки, пуговицы, пробки). Можно сделать в коврике отдельные кармашки и заполнить их: один песком, другой керамзитом или камушками, третий гречкой, четвертый - фасолью... Это будет не только массажер для ножек, но и увлекательная игрушка для малыша. Поверьте, это понравится больше, чем покупная подобная дорожка. Это же сделано мамой... Ваша задача - максимально предоставить разнообразных ощущений для ножек. И помните, что ходить по таким коврикам необходимо босиком, а не в носках!

Адрес:

355040, Российская Федерация, Ставропольский край, город Ставрополь, улица Пирогова, 5б
Тел: 8(8652)22-11-34
ds35.stav@mail.ru



ПРОФИЛАКТИКА ПЛОСКОСТОПИЯ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

