



«Профилактика плоскостопия»

Плоскостопие - это деформация стопы, заключающаяся в уменьшении высоты продольных сводов в сочетании с пронацией пятки и супинацией переднего отдела стопы.

Пронация - такой поворот стопы, при котором внутренний край опускается, а наружный - приподнимается. При супинации, наоборот, приподнимается. Таким образом, при плоскостопии под влиянием патологических факторов происходит скручивание стопы по оси с резким уменьшением ее сводов. В связи с этим во время стояния и ходьбы основная нагрузка приходится на уплощенный край стоп, при значительной утрате их рессорных свойств.

Строение стопы отвечает двум основным требованиям:

- ✓ способность удерживать вес тела при нагрузке на ноги;
- ✓ амортизировать толчки, возникающие при ходьбе, беге.



По строению стопы сравнивают со сводом, различая продольный свод и поперечный свод в области переднего отдела стопы. Стопа, кроме того, по форме напоминает отрезок изогнутой пружинящей спирали. Спиралеобразная форма обеспечивает динамическую функцию стопы, ее рессорные свойства. В процессе нагрузки на ноги стопа расширяется, принимает более развернутую форму, а затем под влиянием тяг мышц и благодаря эластичности связочного аппарата принимает первоначальный вид. Таким образом, функциональная способность стоп определяется состоянием связочного аппарата и мышц сухожилия, которые принимают участие в укреплении ее костных элементов. Особенно важна функция связок, натянутых вдоль продольной оси стопы, расположенных в поперечном направлении. Натяжение связочного аппарата определяется активным напряжением мускулатуры, благодаря чему поддерживается нормальная форма стопы.

Для правильной осанки и красивой походки большую роль играет правильное формирование голеностопного сустава. Любое нарушение в области этого сустава может отрицательно повлиять на походку и осанку ребёнка. Наиболее распространенной деформацией опорно-двигательного аппарата у детей 2-7 лет является плоскостопие. При этом ноги ребенка ограничиваются их подвижность.

СОВЕТЫ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ПЛОСКОСТОПИЯ

- ✓ Благоприятно влияет на формирование стопы раннее плавание.
- ✓ Очень полезны ежедневные сначала теплые (36° - 37°), а затем прохладные ножные ванночки на 10-15 минут. После ванночки надо сделать массаж и гимнастику ног, насухо вытерев их и смазав питательным кремом.
- ✓ Выработывайте у детей навыки правильной осанки и походку без излишнего разведения ног.
- ✓ Прекрасно укрепляет стопы ходьба босиком по рыхлой почве, песку, гальке, скошенной траве, ребристой доске, по бревну, по поролоновому матрацу.
- ✓ Выбирайте обувь для малыша с твердой подошвой, с небольшим каблучком и шнуровкой и обязательно соответствующего размера, а не на вырост. Обувь с плоской подошвой, мягкие, особенно резиновые, тапочки, валенки вредны для ног.
- ✓ Не рекомендуется длительная ходьба босиком или в обуви с мягкой подошвой на утоптанной почве, камням, асфальту.
- ✓ Вредно в помещении находиться подолгу в утепленной обуви.
- ✓ Старайтесь, чтобы ребёнок избегал длительного стояния (особенно с сильно разведенными стопами) и отягощения большими грузами.

✓ Если же вашему ребенку приходится долго стоять, полезно для снижения утомления время нагрузки на наружный край стопы (косолапить).

✓ При появлении чувства утомления в ногах, при неприятных ощущениях в мышцах голени или в стопе ребенку нужно сделать массаж (самомассаж) голени и стопы. Его надо проводить и перед гимнастикой.

✓ При выраженном плоскостопии и упорных болях в голени и стопах в обувь надо вкладывать стельки - супинаторы, поддерживающие свод стопы, в некоторых случаях по совету врача - ортопеда, для ребенка заказывается специальная обувь.

Упражнения для профилактики плоскостопия

- ✓ Ходьба на носках
- ✓ Ходьба на пятках
- ✓ Катание мяча- ежика стопами, палки
- ✓ Собирайте ножками камушки, пуговики, платочки, мелкие игрушки
- ✓ Используйте дома разнообразные массажные коврики и дорожки.
- ✓ Ходьба по шнуру, гимнастической палке приставными шагами правым и левым боком (обязательная страховка ребенка)



Будьте здоровы!