

**Методы коррекции и
профилактика
плоскостопия у детей
дошкольного возраста**

Составила:

инструктор-методист

Зезуль В.С.

Томск 2016

Плоскостопие – это деформация, связанная с изменением расположения стопы в плоскости



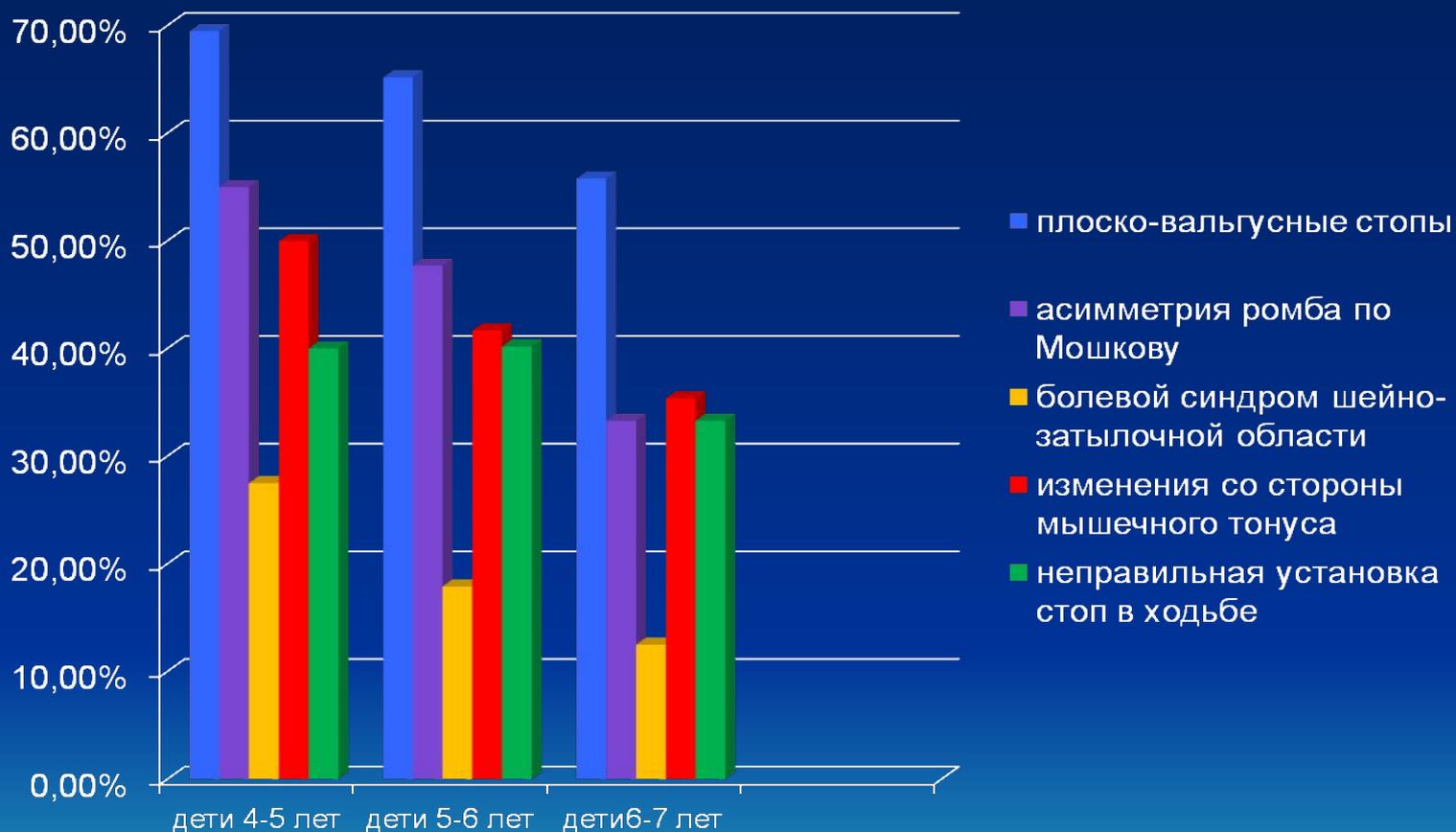
Стопа нормальная



Стопа плоская

Плоскостопие среди ортопедической патологии занимает одно из ведущих мест По проведенным исследованиям 206 детей на базе МАДОУ №13, плоско-вальгусные стопы имеют 63,5% дошкольников 4-7 лет

Процентное соотношение нарушений ОДА у детей 4-7 лет



Взаимосвязь уплощения стоп и нарушений осанки.

Форма стопы имеет прямую связь с осанкой ребенка. Почти у всех детей с плоской стопой бывает и неправильная осанка. Плоскостопие является причиной сколиоза и других серьезных нарушений осанки.

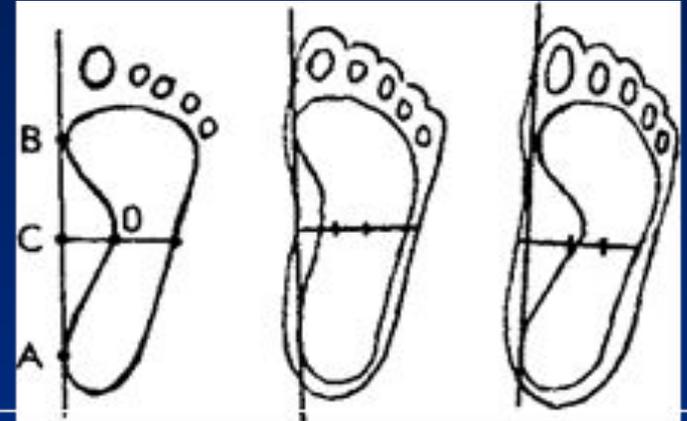
Динамические возможности плоских стоп ограничены, значительный наклон стопы в сторону вызывает сильную боль.

Дети с таким недостатком не могут долго стоять, быстро устают, жалуются на боли в ногах и бедрах.



Диагностика плоскостопия

- ❑ Анамнез (опрос). Главный симптом- боль, утомляемость конечностей.
- ❑ Осмотр всей стопы, их отведение и приведение, разболтанность и вальгусное отклонение, уплощение свода, характер износа обуви
- ❑ Антропометрия- измерение высоты ладьевидной кости
- ❑ Функциональные пробы- для оценки состояния мышц свода стопы
- ❑ Плантография- получение отпечатка стоп на специальном экране
- ❑ Рентгенография и компьютерная плантография



ЛЕЧЕНИЕ ПЛОСКОСТОПИЯ КОМПЛЕКСНОЕ:

- лечебная гимнастика
- физиотерапевтические процедуры
- массаж
- ортопедическое снабжение
- кабинет БОС-ортопедический



Основной метод исправления плоскостопия – специальные упражнения.

Выполнять их ребенок может под контролем инструктора или под присмотром родителей в домашних условиях

Ежедневная гимнастика способствует укреплению мышц стопы.

Делать простой комплекс упражнений необходимо несколько раз в день.

Большинство из них можно незаметно использовать во время игры.



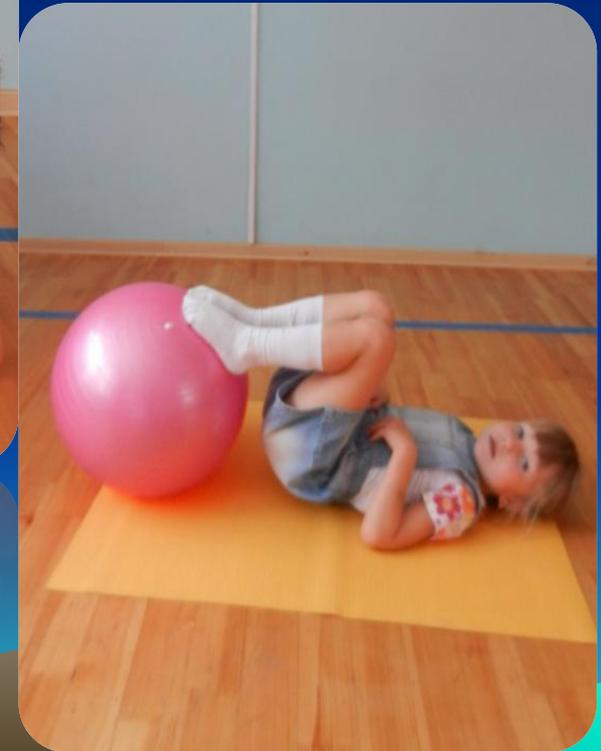
Комплексы упражнений для коррекции плоскостопия в и.п. «сидя»



Комплексы упражнений для коррекции плоскостопия в ходьбе



Выполнение упражнений для профилактики плоскостопия с различными предметами



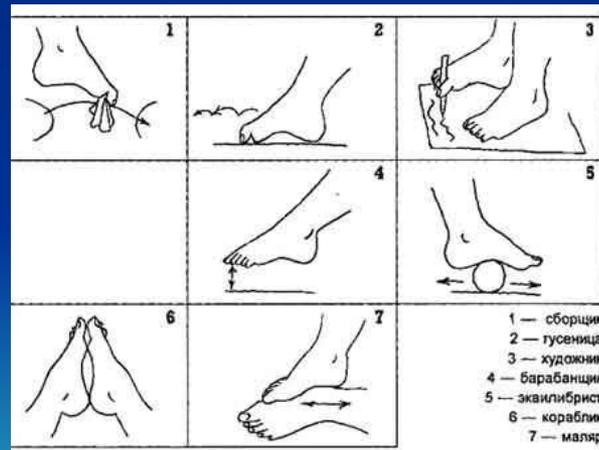
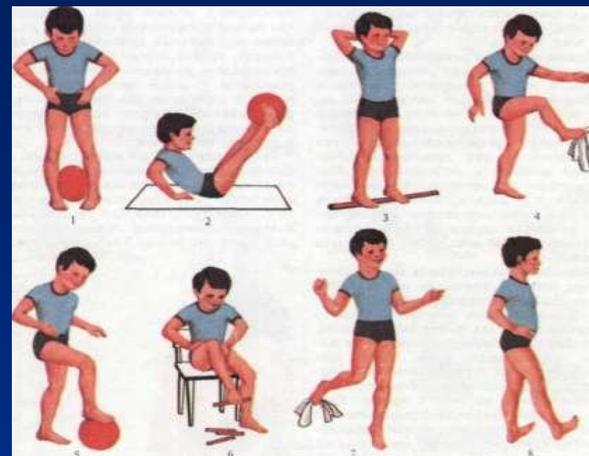
РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

(ребенок выполняет упражнения для стоп босиком)

- Посадите ребенка на стул и попросите попеременно сгибать и разгибать пальцы на ногах и вращать ступнями.
- Пусть ребенок несколько минут походит по комнате то на пятках, то на носочках. Сначала медленно, постепенно увеличивая темп.
- Положите на пол тонкий лист бумаги или старую газету. Пусть ребенок хорошенько помнет ее босыми ножками, а потом пальцами ноги поднимет с пола.
- Научите малыша с помощью ног поднимать с пола предметы : карандаши, резиновые игрушки, детали конструктора. Начинать с больших предметов и постепенно переходите к совсем маленьким, вначале сидя на стуле, а затем стоя на полу.
- Положите небольшую ребристую доску на пол, и пусть ребенок походит по ней. Затем подложите под края доски несколько книг и попросите его пройти по приподнятой доске.
- Положите на пол мяч и попросите ребенка покатать его сначала одной ногой, а затем другой. На полу можно мелом начертить круг, за который мяч не должен выкатиться. Можно чередовать мячики разных размеров.
- Попросите ребенка подошвой одной ноги погладить голень другой ноги (снизу вверх), и наоборот.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ УПРАЖНЕНИЙ

- **Специальные упражнения для стоп сочетать с ОРУ**
- Упражнения использовать в положении разгрузки стоп (в и.п. «лежа» или «сидя»)
- **Перед занятиями гимнастикой целесообразно провести массаж стоп**
- **Использовать в занятиях различные тренажеры и предметы**
- **Начинать тренировку можно с 3-4 упражнений, а через 10 -15 дней постепенно добавлять по одному упражнению**
- **Через 3-4 минуты давать ребенку возможность отдохнуть**



Физиотерапевтические процедуры

- ❑ Парафиновые и озокеритовые аппликации на всю голень и стопу оказывают тепловое воздействие
- ❑ Электростимуляция мышц на сводоподдерживающие мышцы улучшают кровообращение голени и стопы
- ❑ Гидромассажные ванночки для ног с морской солью предупреждают развитие плоскостопия



Массаж

Массаж в комплексе лечения деформации стоп занимает важное место.

Основные задачи массажа:

- укрепление мышц, поддерживающих поперечный и продольный своды стоп;
- снятие утомления в отдельных мышечных группах;
- уменьшение болевого синдрома;
- восстановление рессорных свойств стопы.



Водные процедуры

Плавание способствует
укреплению мышц свода стопы
и препятствует развитию
плоскостопия у детей



ОРТОПЕДИЧЕСКОЕ ЛЕЧЕНИЕ



- **Правильный подбор обуви. Она должна быть устойчивой, плотно охватывать стопу, иметь высокий жесткий задник, фиксирующий пятку. Рациональная обувь должна соответствовать размерам стоп, иметь каблук высотой не более 2 см**
- **Ортопедические стельки вкладываются в обувь, хорошо фиксирующую стопу. Индивидуальные стельки нужно менять 1 раз в полгода**
- **Ортопедическая обувь со сверхэластичным супинатором с памятью формы формирует свод стопы, облегчает ходьбу, берет на себя часть нагрузки на стопу. Постоянно пользоваться не рекомендуется, т.к. развивается атрофия сводов стоп**

Кабинет БОС-опорно-двигательный

Метод биологической обратной связи-волевое управление функциями организма с целью коррекции дефектов ОДА при помощи компьютерных программ





БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАНИЕ!