

# ПРОФИЛАКТИКА ПЛОСКОСТОПИЯ

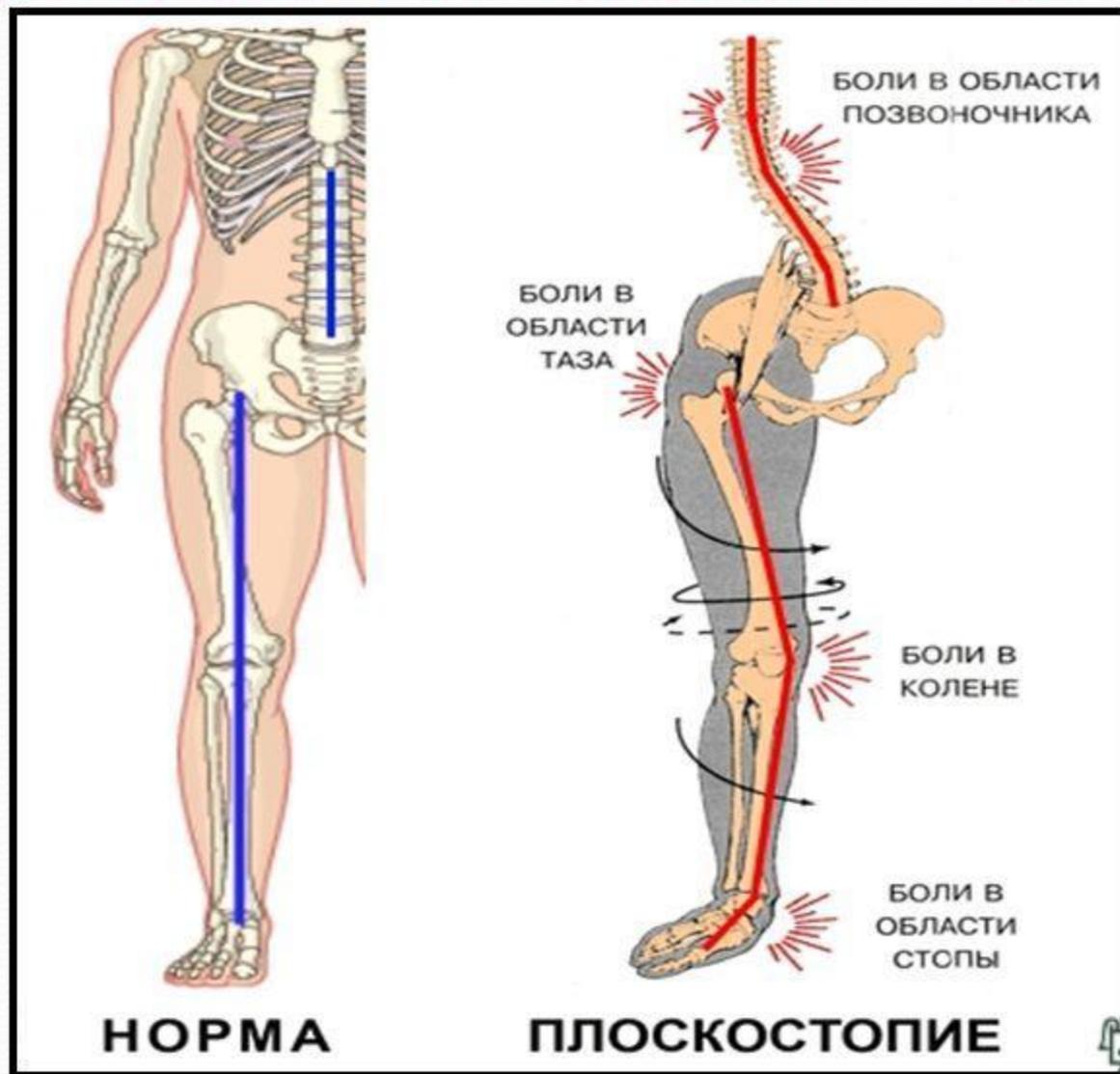


В организме человека стопа выполняет ряд важных функций:

- опорную
- рессорную (амортизационную)
- двигательную
- балансирующую

От её состояния зависит плавность и легкость походки и во многом состояние всего опорно-двигательного аппарата.

# Статическое плоскостопие



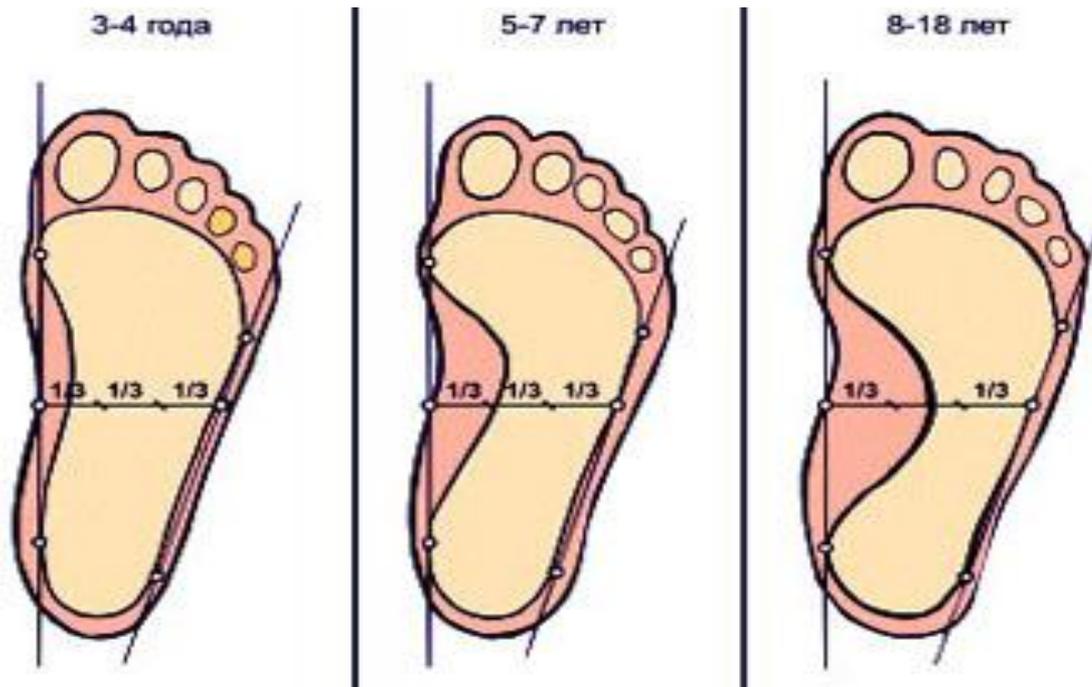
- **Уплотнение свода стоп** влияет на положение таза и позвоночника, поэтому плоскостопие может сопровождаться развитием различных видов **нарушений осанки, сколиоза, остеохондроза, болями в коленных и тазобедренных суставах.**
- Актуальность проблемы состоит в том, что у детей патология стоп составляет до 40 %.

- У детей, по сравнению со взрослыми, на стопе больше развита подкожно-жировая клетчатка, поэтому **до трёх лет уплощение свода стоп является физиологическим.**



# Развитие стопы ребёнка

- При рождении плоская стопа
- До двух лет – продольный свод стопы плоский
- 3-4 года – формируется дугообразный продольный свод стопы (с внутренней стороны, от основания большого пальца до пяточной кости)
- 5-6 лет – процесс формирования костей стопы
- 6-7 лет - своды стоп сформированы



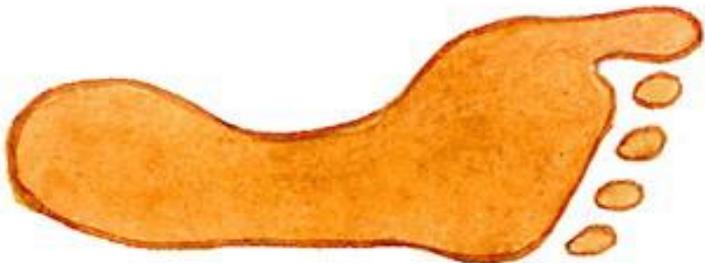
- **Плоскостопие**- деформация стопы, проявляющаяся в снижении её продольного или поперечного свода.



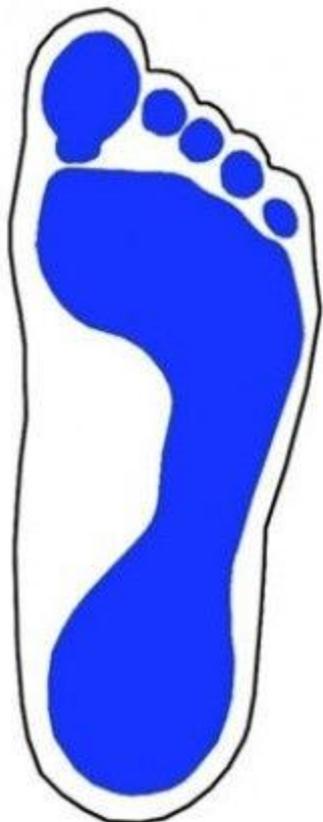
**нормальная стопа**



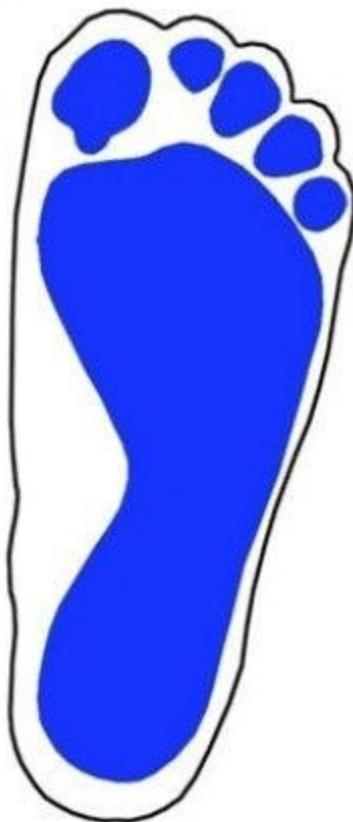
**плоская стопа**



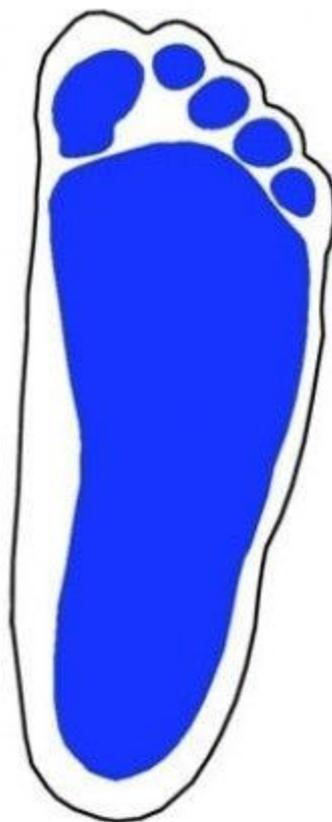
# Три степени плоскостопия



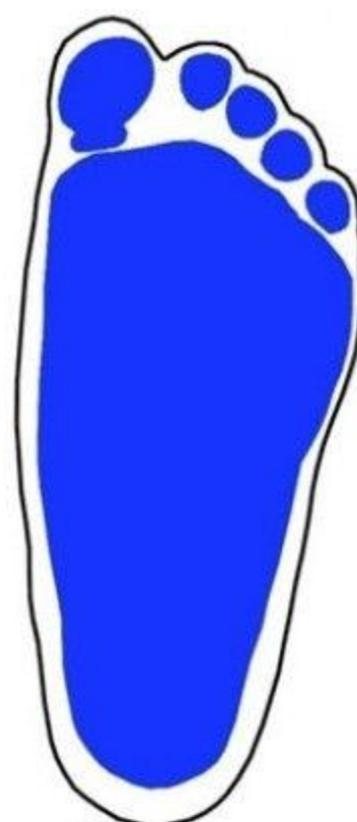
Норма



I степень



II степень



III степень

# ДИАГНОЗ: ПЛОСКОСТОП ИЕ

устанавливает  
врач хирург  
и/или ортопед



# Причины развития плоскостопия:

- Раннее вставание и ходьба
- Наследственная предрасположенность
- Особенности биомеханики при обучении ходьбе
- Неправильно подобранная обувь
- Слабость мышц стопы, дисбаланс мышц голени
- Избыточный вес
- Перегрузка стоп
- Перенесенные заболевания (рахит, полиомиелит, травмы стоп и голени)

# Формирование рациональной ПОХОДКИ

- Формируя навык ходьбы у детей, обучить их правильной постановке шагающей ноги на опору (то есть на пятку с последующим перекатом на всю ступню, а не плашмя, всей стопой), не допуская шарканья и шлепанья стоп, не разводя носки.
- Шире применять различные виды ходьбы (на пятках, наружном крае стопы, носках и пр.), включая ходьбу по наклонной доске (угол наклона 10 градусов и более), а также по массажным коврикам, ребристым доскам, рейкам и палочкам, положенным на пол так, чтобы на них приходилась середина стопы, упражнения с захватыванием предметов пальцами ног, массаж стоп.



- **ДОНАШИВАТЬ ЧУЖУЮ ОБУВЬ НЕЛЬЗЯ,** даже если она крепкая и красивая.
- Каждый ребенок имеет свою индивидуальную форму стопы и соответственно этому изнашивает обувь.

# Правильная организация двигательного режима

- Во время прогулки не ограничивайте ребенка в движении, не вынуждайте его стоять рядом с вами в ожидание транспорта или во время беседы с вашей приятельницей.
- **СТОПЫ ДАНЫ человеку ДЛЯ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ, а не стояния.**
- Во время прогулки приучайте малыша ходить по «узкой дорожке» – бордюру

*Нижние конечности формируются в течение*

*10-12 лет, особенно интенсивно в 3-4 года*

- Если ребенок мало ходит, не бегает, не прыгает, не лазает – его мышцы не тренируются, плохо снабжаются кровью, поэтому становятся дряблыми, слабыми.
- Позвольте ребенку ходить босиком: летом – по земле, траве, песку или камешкам; лазить босиком по шведской стенке и лесенкам.



## Делаем лечебную гимнастику сами!

Мы представляем для Вас несколько упражнений (для домашнего выполнения), которые будут способствовать улучшению здоровья вашего ребенка.

### Упражнения, рекомендуемые для профилактики и лечения плоскостопия у детей.

**Упражнение «МАЛЯР».** Ребенок, сидя на полу (на стуле) с вытянутыми ногами, колени выпрямлены, большим пальцем одной ноги проводит по подъему другой ноги по направлению от большого пальца к колену. «Поглаживание» повторяется 3-4 раза. Упражнение выполняется сначала одной, затем другой ногой.



**Упражнение «КОРАБЛИК».** Ребенок, сидя на полу (на стуле) с согнутыми коленями и прижимая подошвы ног друг к другу постепенно старается выпрямить колени до тех пор, пока пальцы и пятки ног могут быть прижаты друг к другу (старается придать ступням форму кораблика). Упражнение выполняется по 3-4 раза.



**Упражнение «МЕЛЬНИЦА».** Ребенок, сидя на полу (на стуле) с выпрямленными ногами, описывает ступнями круги в двух направлениях, по и против часовой стрелки. Упражнение выполняется по 3-4 раза.



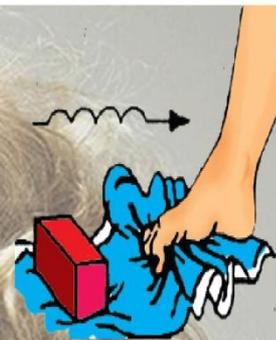
**Упражнение «БАРАБАНЩИК».** Ребенок, сидя на полу (на стуле) с согнутыми коленями, не касаясь пятками пола, двигает ступнями вверх и вниз, касается пола только пальцами. Упражнение выполняется по 3-4 раза, сначала одной, потом другой ногой.



**Упражнение «ХОЖДЕНИЕ НА ПЯТКАХ».** Ребенок ходит на пятках; не касаясь пола пальцами и подошвами. Упражнение повторяется 3-4 раза.



**Упражнение «РАЗБОЙНИК».** Ребенок сидит на полу (на стуле) с согнутыми ногами. Пятки плотно прижаты к полу и не отрываются от него в течении всего периода выполнения упражнения. Движениями пальцев ноги он старается подтащить под пятку разложенное на полу полотенце (или салфетку), на котором лежит какой-нибудь груз (например, камень). Упражнение выполняется сначала одной, затем другой ногой.



**Упражнение «СБОРЩИК».** Ребенок, сидя на полу (на стуле) с согнутыми коленями, собирает пальцами одной ноги различные мелкие предметы, разложенные на полу (игрушки, прищепки для белья, елочные шишки и др.), и складывает в кучки. Другой ногой он повторяет то же самое. Затем без помощи рук перекладывает предметы из одной кучки в другую. Следует не допускать падение предметов при переносе. Упражнение выполняется по 2-3 минуты.



**Упражнение «ХУДОЖНИК».** Ребенок карандашом, зажатым пальцами ноги, рисует на листе бумаги различные фигуры, придерживая лист другой ногой. Упражнение выполняется сидя на полу или на стуле сначала одной, затем другой ногой, по 2-3 минуты.



**Упражнение «КАТОК».** Ребенок катает вперед-назад мяч, скалку, или бутылку. Упражнение выполняется сидя на полу или на стуле, сначала одной, затем другой ногой. Упражнение повторяется несколько раз.





**Как же не допустить  
плоскостопия?**

**Ура, я знаю!**

**Необходимо:**

- 1. Уделять внимание воспитанию правильного навыка ходьбы.**
- 2. Правильно подбирать обувь.**
- 3. Необходимо обращать внимание на гигиену стоп.**
- 4. Хорошо организованный двигательный режим с обязательной ежедневной утренней гимнастикой и закаливанием.**



Чтобы авторитетно заявить  
теоретически,  
Желательно попробовать практически

