



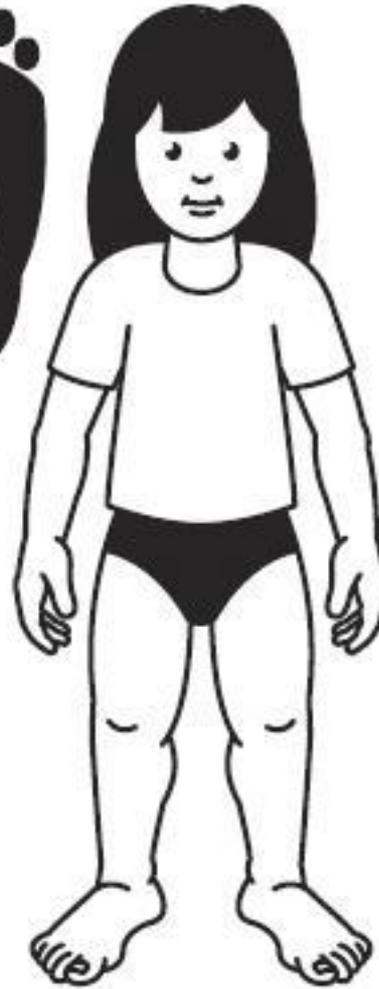
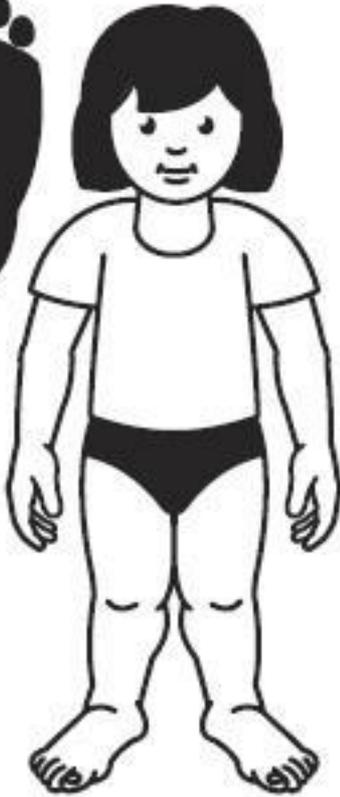
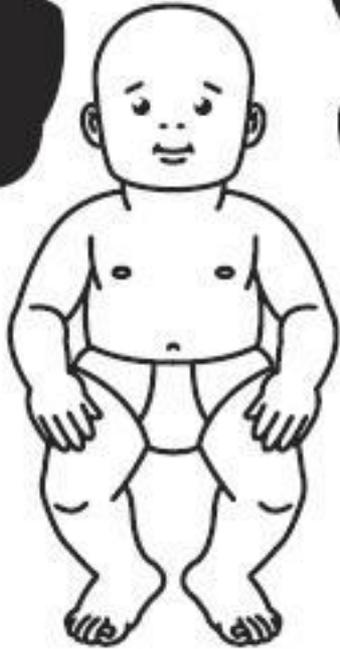
# Профилактика плоскостопия у детей дошкольного возраста



# Что такое плоскостопие

Плоскостопие – изменение формы стопы, характеризующееся опущением её продольного и поперечного сводов.

В норме стопа человека опирается на три точки: пятку, участок возле мизинца и область, расположенную под большим пальцем. Между собой они скреплены связками, мышцами и сухожилиями. Структурно вся эта конструкция образует два свода – продольный и поперечный, которые при ходьбе выполняют функцию амортизаторов. Благодаря им походка обретает легкость, упругость и выносливость.



# Правильное формирование стопы у детей



# Причины плоскостопия

В группе риска находятся дети:

- ▶ рано начавшие ходить,
- ▶ с избыточным весом,
- ▶ имеющие неврологические или эндокринные заболевания,
- ▶ страдающие гипермобильностью суставов,
- ▶ чьи родители имеют плоскостопие,
- ▶ носящие неправильно подобранную обувь,
- ▶ перенесшие травмы стоп, рахит.

Как правило, абсолютное большинство родителей уже на ранней стадии видят проблемы ребенка связанные с плоскостопием. Но все же лучше знать как внешне могут выглядеть ножки ребенка у которого плоскостопие.



# Симптомы плоскостопия

- Боли в стопах, коленях, бедрах, спине.
- Неестественная походка и осанка.
- Легче согнуться, чем присесть на корточки; присев, тяжело удержать равновесие.
- «Тяжелая» походка.
- Косолапие при ходьбе.
- Деформированные стопы (плоская стопа, искривленные, непропорциональной длины пальцы ног, «косточка» на большом пальце ), безобразно широкая стопа), деформация коленных суставов, непропорциональное развитие мышц ног и голени.
- Плоскостопие предрасполагает к развитию вросшего ногтя.

# Виды плоскостопия

## Поперечное плоскостопие

уплощается поперечный свод стопы, её передний отдел опирается на головки всех пяти плюсневых костей, длина стоп уменьшается за счет веерообразного расхождения плюсневых костей, отклонения I пальца наружу и молотко-образной деформации среднего пальца.

# Виды плоскостопия

## **Продольное плоскостопие**

уплощён продольный свод и стопа соприкасается с полом почти всей площадью подошвы, длина стоп увеличивается.

## **Рахитическое плоскостопие**

обусловлено нагрузкой тела на ослабленные кости стопы.

# Виды плоскостопия

## Травматическое плоскостопие

последствие перелома лодыжек, пяточной кости, предплюсневых костей. Паралитическая плоская стопа — результат паралича подошвенных мышц стопы и мышц, начинающихся на голени (последствие Полиомиелита).

# Лечение плоскостопия

Естественное укрепление организма способствует укреплению стопы. Ребенку полезно плавать — лучше кролем, но можно и просто барахтаться у края бассейна — важно, что происходит гребок ногой. Полезно ходить босиком — по песку (не горячему) или гальке (не острой). Бегать по холмикам и пригоркам, ходить по бревну. Занятия физкультурой, безусловно, полезны и детям с плоскостопием.

# Лечение плоскостопия

- ▶ Ходьба по неровным поверхностям. Упражнения выполняются босиком, каждое по 8-12 раз.
- ▶ Ходьба босиком по песку (для песка можно приспособить ящик размером полметра на метр) или коврику из поролона (или с большим ворсом), согнув пальцы и опираясь на наружный край стопы;
- ▶ Ходьба по скошенной поверхности с опорой на наружный край стопы;
- ▶ Ходьба по бревну боком.



# Лечение плоскостопия

## Гимнастика

Гимнастика должна стать повседневным и привычным занятием для больного плоскостопием.

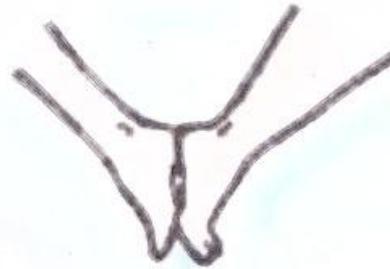
Делать ее лучше не раз, а 2-3 раза в день.

# Лечебная ГИМНАСТИКА для стоп

Каток



Кораблик



Пяточки



Гусеница



# Лечебная ГИМНАСТИКА для стоп

**Барабанщик**



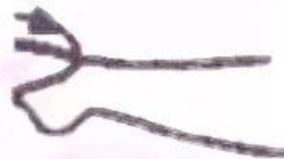
**Окно**



**Сборщик**

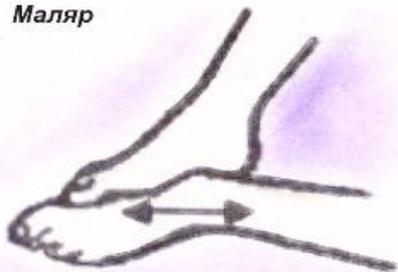


**Мельница**



# Лечебная ГИМНАСТИКА для стоп

Маляр



Серп



Разбойник



# Массаж

- ▶ голень надо поглаживать, растирать ладонями, разминать, поколачивать концами пальцев. Массируйте голень от голеностопного сустава к коленному, преимущественно внутреннюю поверхность голени;
- ▶ стопу следует поглаживать и растирать тыльной поверхностью согнутых пальцев. Подошвенную поверхность стопы надо массировать от пальцев к пятке;
- ▶ для самомассажа полезно использовать специальные резиновые коврики и массажные валики.

# Массаж



# Водные процедуры

- ▶ После вечернего массажа, «переходим к водным процедурам». И для детей и для взрослых полезно перед сном сделать ванну для ног.
- ▶ Возьмите два тазика: с горячей (как только терпит нога) и с холодной водой. Сначала распарьте стопы в горячей ванночке, затем поместите их в холодную. Так попеременно — 2-3 раза. Кожа станет красной, в ногах появится приятное чувство. В воду можно добавить немного морской соли, или пищевой соды, или настоев трав — ромашки, шалфея, дубовой коры, цветов бессмертника, мяты перечной.

# Ванночки для ног



# Правильная обувь

- ▶ Лучшая обувь — туфли из мягкой кожи на гибкой подошве и на невысоком каблуке. Кроссовки — тоже (если, конечно, это не подделка)
- ▶ Обувь при плоскостопии — дело важное. И правильно выбирать ее надо уже для младенцев. Мягкие пинеточки годятся только для грудничков. Когда ребенок начинает ходить, обувь у него должна быть соответствующей.

# Массажные коврики

Можно использовать массажные коврики, сшитые из плотных натуральных тканей (фланель, драп, льняное полотно). На массажном коврике должны быть обозначены четыре зоны: две активные и две пассивные. Размер каждой зоны - больше размера стопы ребёнка в 1,5 раза. На активные зоны "негусто" нашиваются пуговички разных размеров и конфигураций. Лучше использовать пуговицы, изготовленные из натуральных материалов: кость, дерево.

# Массажные коврики своими руками



# Как правильно выбирать обувь

- ▶ обязательно — кожаный верх. Желательно и кожаная подошва;
- ▶ каблук невысокий, у детской обуви он должен занимать по длине не менее трети подошвы, чтобы поддерживать пятку и задний сегмент свода, а для женщин — не выше 4 см; носок широкий;
- ▶ хорошее качество кожи: отсутствие неприятного запаха, осыпания наружного слоя, трещин. Хорошо выделанная и окрашенная кожа не пачкает руки, когда ее выбирают, и носки, когда ее надевают. Она не вызывает аллергии, потертостей и, как ни странно, ортопедических болезней: плохая кожа плохо поддерживает стопу;
- ▶ подошва гибкая, это значит, что не только мама в силах ее согнуть при покупке, но и малыш при ходьбе.

# На что обратить внимание при выборе детской обуви?



# Как уберечь ребенка от плоскостопия

- Регулярно делать массаж ступней с младенческого возраста;
- Позволять ходить босыми ногами по неровной поверхности (песок, трава, галька, массажный коврик);
- Правильно подбирать обувь (из натуральных материалов, по размеру, с небольшим каблучком). Носить специальную ортопедическую обувь без назначения врача не стоит;
- Закаливать ребенка, обливать ноги прохладной водой перед сном и после прогулки;
- Ежедневно делать упражнения для укрепления мышц ступней;
- Ежегодно проходить осмотр у ортопеда.

# Рекомендации родителям по профилактике плоскостопия

Профилактикой заболевания следует заниматься уже с первого года крохи. Самое главное - задумайтесь над тем, в чем он будет бегать и прыгать, то есть об обуви.

Правильная профилактическая и лечебная ортопедическая обувь всегда поможет при профилактике деформации. А специальная ортопедическая стелька поможет закрепить результат применяемого комплекса лечебных упражнений. Профилактическая работа с детьми должна стать главным аспектом в процессе воспитания.