The background features abstract, overlapping green geometric shapes in various shades, including light lime green, medium green, and dark forest green, creating a modern, layered effect.

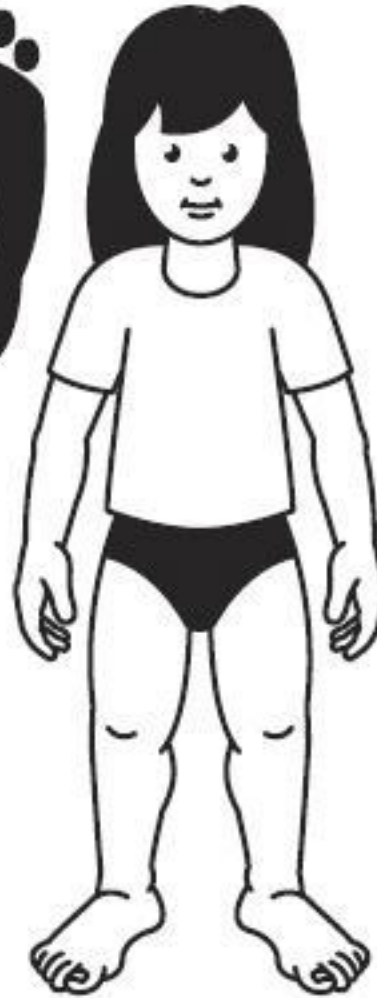
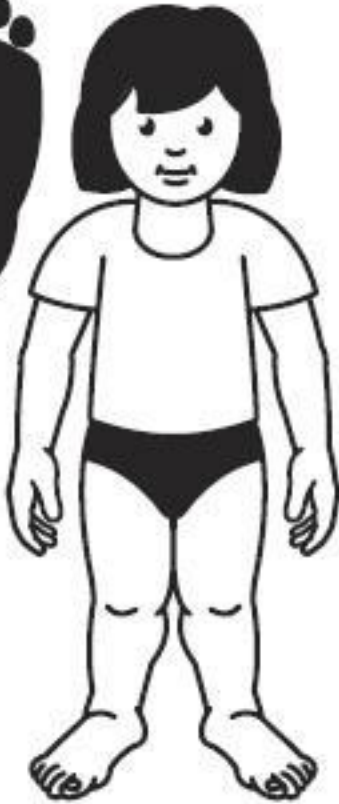
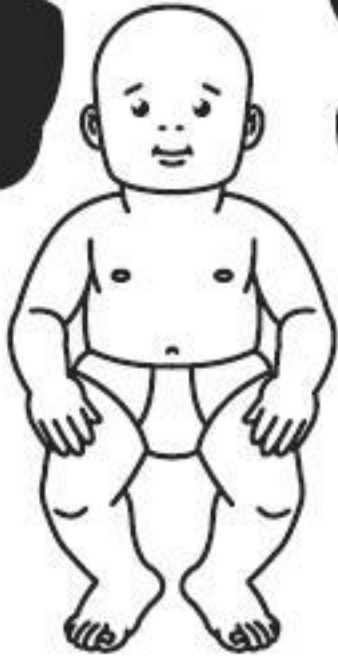
Профилактика плоскостопия у детей дошкольного возраста



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

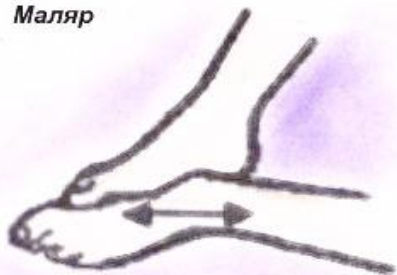


Мельница



Лечебная ГИМНАСТИКА для стоп

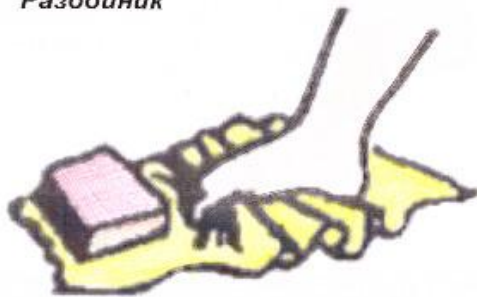
Маляр



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.

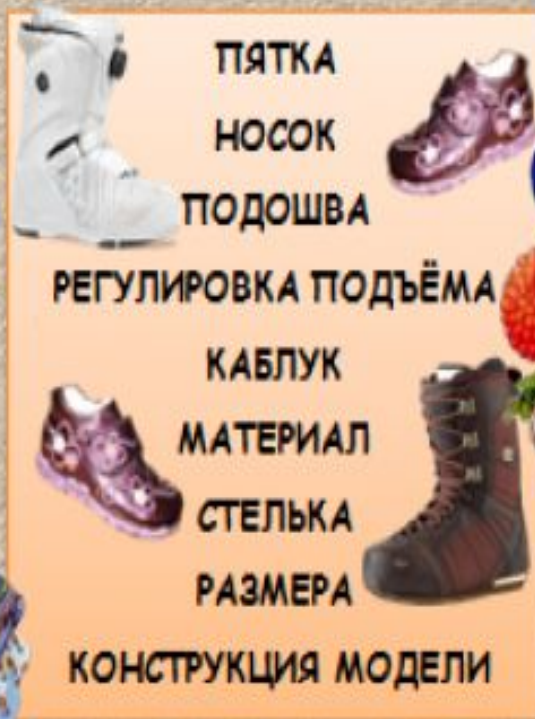
Массажные коврики своими руками



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.