



ПЛОСКОСТОПИЕ У ДЕТЕЙ

Плоскостопие – это серьезно!

***Проводя мониторинг
за время работы в группах «Здоровей-ка»,
выявилась следующая картина***

Год диагностики	Количество испытуемых (чел).	Норма %	Плоскостопие %	«Медвежья стопа» %
2007-2008	12	33%	33%	34%
2008-2009	12	33%	33%	34%
2009-2010	12	37%	30%	33%
2010-2011	41	44%	24%	32%



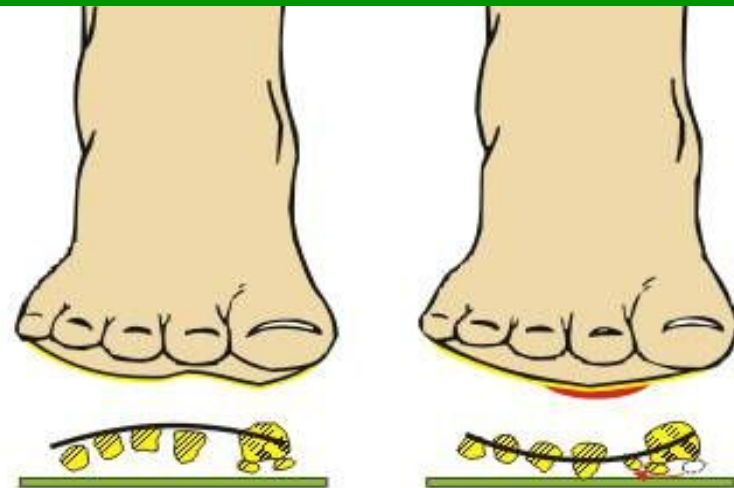
Стопа — фундамент, опора нашего тела, и любое нарушение развития может отражаться на осанке. А при деформации стопы — появляется плоскостопие



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

Поперечное плоскостопие

- При поперечном плоскостопии стопа распластывается, плюсневые кости отклоняются, начинают выступать «косточки»



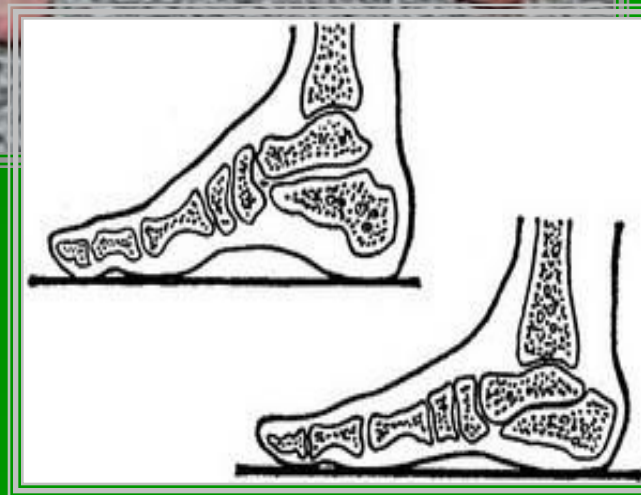
норма

уплощение

Арка поперечного свода стопы

Продольное плоскостопие

- При продольном плоскостопии уплотнен продольный свод, и стопа соприкасается с полом почти всей площадью подошвы, длина стоп увеличивается.



Причины и факторы, влияющие на развитие плоскостопия:



◆ наследственность

◆ ношение «неправильной» обуви (на плоской подошве совсем без каблука, слишком узкой или широкой),

◆ чрезмерные нагрузки на ноги (например, при поднятии тяжестей или при повышенной массе тела),

◆ травмы стоп.

Предметы и тренажеры для занятий профилактики плоскостопия.

Коврик «Пазлы»



1. Гимнастический канат
2. Обруч
3. Гимнастическая палка
4. Скакалка
5. Коврик с шипами
6. Мяч
7. Кегля
8. Гантели
9. Платочек



«Наездник»



«Беговая дорожка»



«Велотренажер»

Мини-блок



«Степ – платформа»



«Батут»



«Мини – степ»





Определить наличие плоскостопия можно с помощью плантографии (отпечатка следа стопы).

- Плантограф



Как определить в норме ли у вас стопа?

- Сесть на стул, высота которого такова, что углы в тазобедренных и коленных суставах тестируемого были равны 90° ;
- Нанести на подошвенную поверхность стопы жирный крем;
- Аккуратно поставить ноги на лист бумаги (Формат А4), лежащей на полу перед тестируемым;
- Встать, равномерно распределяя вес на обе стопы, и задержаться в этом положении несколько секунд.;
- Взять карандаш, маркер или фломастер и провести линию, которая соединит края подошвенного углубления. Нужно провести линию, перпендикулярную предыдущей, так, чтобы она пересекла углубление стопы в самом глубоком месте.

Изучаем результат: При нормальной и здоровой стопе отпечаток узкой части займет не более трети этой линии. При плоскостопии достигнет середины.

В норме вырез на стопе с внутреннего края занимает $\frac{2}{3}$ его ширины. При плоскостопии этого выреза нет или он незначителен.



а



б

Отпечатки стоп в норме (а) и при плоскостопии (б)

Будьте здоровы!



Тренажер для укрепления ног



Автор: Комардин Георгий. Сош№2., 1А класс.