

## Консультация для родителей

# Профилактика плоскостопия

**Плоскостопие** – это достаточно серьезное ортопедическое заболевание, которое значительно нарушает функцию всего опорно-двигательного аппарата ребенка.

Плоскостопие является одним из самых часто встречающихся заболеваний у детей.

При этой патологии происходит деформация стопы, свод которой становится плоским и подошва полностью соприкасается с полом.

Многие родители воспринимают плоскостопие как косметический дефект, но это не так.

Диагноз плоскостопия подтверждается

плантографией - получением отпечатков

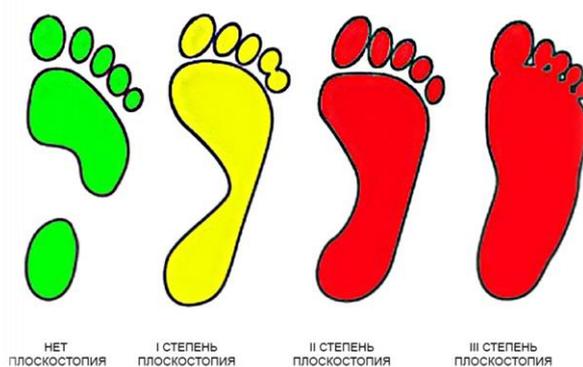
стоп. Для этого используют пантограф,

рамку с натянутой на нее непромокаемой тканью, с нижней стороны смазанную краской. Обследуемый, встает на пантограф с равномерной нагрузкой на обе ноги.

Исследуемую стопу обводят. Иногда между 3 и 4 пальцами на уровне головок плюсневых костей ставят точку. На плантограмме соединяют эту точку с центром пятки. Полученная линия является границей грузовой и рессорного сводов. В норме грузовой свод закрашен, рессорный - свободен.

Предупреждением плоскостопия надо заниматься с раннего возраста, т. к. именно в детском возрасте, первые 7 лет, формирование сводов стоп идет наиболее интенсивно.

В коррекции различных видов плоскостопия преобладают функциональные методы лечения, среди которых лечебная физическая культура занимает ведущее место. Задачи лечебной гимнастики: развитие основных функций стоп; обучение правильной постановке стоп при ходьбе; повышение тонуса, уменьшение длины коротких мышц стоп; увеличение длины, устранение гипертонуса трехглавой мышцы голени; укрепление сумочно-связочного аппарата и увеличение подвижности суставов стоп; улучшение кровообращения стоп; улучшение координации движений. Наибольший эффект оказывают специальные корригирующие упражнения, для развития и укрепления мышц голени, стопы и пальцев, если их выполнять босиком и по несколько раз в день: утром, как только встал с постели, и после дневного сна. Эффективность лечебной гимнастики возрастает, если использовать ее в комплексе с водными процедурами, закаливанием, рациональным питанием, оптимальным двигательным режимом, ношением обуви, соответствующей возрасту ребенка, а в случае заболевания - специальной обуви и ортопедических стелек.



Дети, страдающие плоскостопием, при ходьбе широко размахивают руками, сильно топают, подгибают ноги в коленях и тазобедренном суставе; во время бега, прыжков у них появляются конвульсии, сотрясается тело, что при нормальном анатомо-функциональном развитии стопы не наблюдается; походка их напряженная, неуклюжая. В старшем возрасте плоскостопие или недостаточность развития стопы может быть серьезным препятствием к занятиям многими видами спорта. Если своевременно не начать лечение заболевания, то возможно развитие целого ряда осложнений.

### **Методы профилактики плоскостопия:**

- **Массаж.** Один из самых приятных и эффективных методов профилактики и лечения заболевания. Для получения желаемого результата необходимо, чтобы сеансы были регулярными и длительными. Делать массаж должен опытный специалист с большим практическим опытом работы с детьми. Во время процедуры массируется не только стопа, но и вся нижняя конечность. В домашних условиях массаж можно делать при помощи специальных приспособлений (валики, шарики, массажный коврик).

### - **Ношение удобной обуви.**

Она должна быть изготовлена из натуральных материалов, на небольшом каблучке. Внутри должна быть специальная стелька, которая приподнимает свод стопы. При этом обувь не должна быть узкой или чересчур свободной.

- **Закаливание.** При контакте с холодом сосуды подошвы начинают рефлекторно сжиматься, а при контакте с теплом разжиматься. Таким образом, закаливание позволяет держать мышечную систему стоп в тонусе.

- **Использование специальных массажеров.** Обычно это деревянные устройства с шипами, закрепленные на оси, которые необходимо вращать ногами. Можно поставить такой массажер под стол, чтобы ребенок пользовался им, когда делает уроки или рисует.

- **Физические нагрузки.** Чем больше ребенок бегает, прыгает, ходит, занимается спортом, тем лучше снабжаются кровью его связки, кости, мышцы на ногах.

- **Массажный коврик.** Его можно купить в магазине или сделать своими руками.

- **Ходьба босиком.** В летнее время желательно, чтобы ребенок больше гулял босиком по неровным поверхностям (морскому дну, земле, гальке, песку и так далее). Это отличная тренировка для стопы предотвращает развитие плоскостопия



**Здоровья Вам и Вашим детям!**

**Подготовила: инструктор по физической культуре М.А.Горкун**