

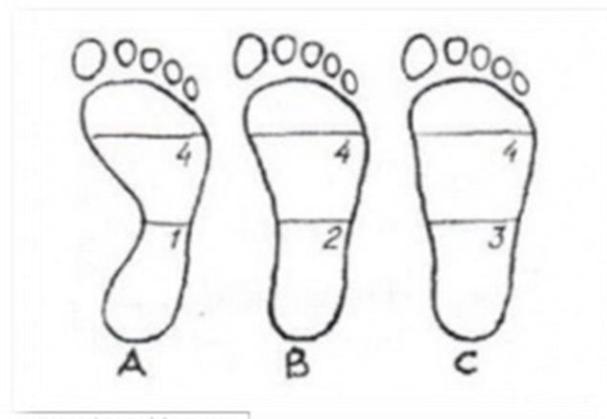
«ЗДОРОВЬЕ НАЧИНАЕТСЯ СО ЗДОРОВОЙ СТОПЫ»



ПЛОСКОСТОПИЕ

изменение формы стопы, характеризующееся опущением её продольного или поперечного свода. Согласно физиологии, правильным считается, когда стопа упирается на 3 точки: в районе мизинца; в области большого пальца; на пятку. При развитии плоскостопия, своды уплощаются, что делает точкой опоры среднюю часть площади подошвы.

Как определить: необходимо смазать всю стопу ребенка художественными красками. После поставить кроху на чистый лист бумаги и зафиксировался след. Полученный отпечаток расскажет, есть ли проблема плоскостопия у ребенка. А – все в норме, самая узкая часть отпечатка имеет соотношение к самой широкой 1:4; В – есть развитие уплощения соотношение 2:4. С – ярко выраженное плоскостопие при соотношении 3:4.



ПРИЧИНЫ ПЛОСКОСТОПИЯ:

Наследственность-
гены один из главных
факторов появления
плоскостопия

Избыточный вес

Неправильно
выбранная обувь

Ребенок рано начал
ходить (8–10 месяцев)

Врожденная слабость
связок

Слабость мышц и связок
стопы, в результате
низкой физической
активности



Рахит в грудном
возрасти- нехватка
витамина D

Наличие у ребенка
гипермобильности
суставов (суставы
излишне гибкие)

Заболевание ДЦП и
полиомиелит

В следствии травм

ПЕРВЫЕ ПРИЗНАКИ ПЛОСКОСТОПИЯ

обувь стаптывается и изнашивается с внутренней стороны

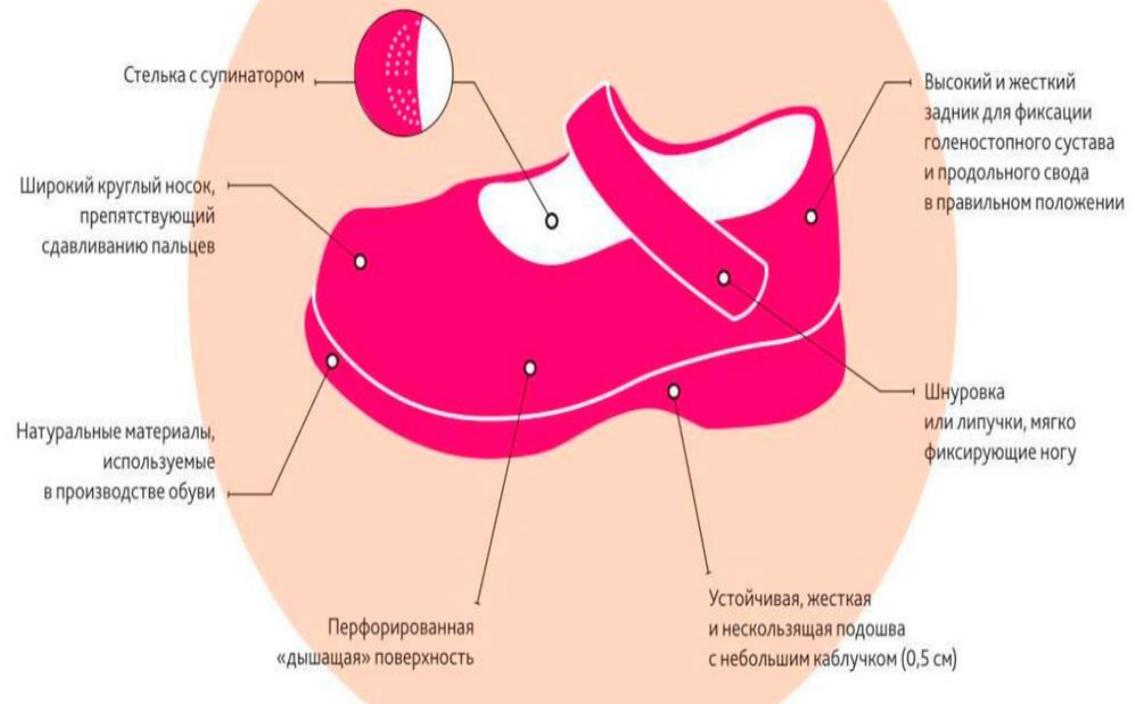
при физических нагрузках ноги устают и отекают, могут быть судороги

при ходьбе ноги быстро устают

прежняя обувь становится слишком узкой

ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР

Одна из самых частых причин плоскостопия – неправильная обувь. Как только ребенок начинает вставать, пора покупать ему первые ботинки.



ПРОФИЛАКТИКА ПЛОСКОСТОПИЯ У САМЫХ МАЛЕНЬКИХ ОТ 0 ДО 2 ЛЕТ

У самых маленьких детей поставить диагноз плоскостопие невозможно. Но чаще всего первые предпосылки к развитию патологии стопы закладываются **в возрасте от 7-8 месяцев до 1,5-2 лет**. Идеально, если ребенок перед первыми шагами прошел все стадии развития позвоночника, предусмотренные эволюцией, – **сидение, ползание и только потом — подъем в вертикальное положение.**

Необходимые профилактические действия:

- не ставьте ребенка раньше времени на ножки. Он сам должен встать у опоры;
- не стоит пользоваться ходунками и прыгунками раньше 9-месячного возраста;
- приобретите специальный ортопедический коврик, с бугорками разного размера;
- ежедневно проводите зарядку с ребенком на босую ногу;
- после того, как ребенок научится ходить, показывайте ему: как "ходит медведь" – на краю стопы; как "ходит уточка" - на внутренней части, сведя коленки; как собирать пальчиками ног разные предметы;
- разрешайте ребенку бегать босиком по квартире, в летний период отпускайте его походить по песочку;
- обогатите рацион кальцием, фосфором и витаминами;
- делайте массаж по всей ножке, а также в поясничном отделе дважды в день по 15 минут. Деткам до года мамы делают массаж, разминая, поглаживая и постукивая по коже. После годика можно использовать специальные массажеры коврики, мячи, валики. После массажа желательно заниматься гимнастикой для ног.



ПРОФИЛАКТИКА ПЛОСКОСТОПИЯ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО И ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА:

- в рационе дошкольник обязательно должны присутствовать нежирное мясо, рыба, молочные продукты, свежие овощи, фрукты, крупяные изделия, употребление Витамина D3 и продуктов, содержащих кальций;
- обувь должна быть: — кожаный верх с минимальным количество внутренних швов, она не вызывает аллергии, потертостей и, ортопедических болезней, плохая кожа плохо поддерживает стопу. Каблук у детской обуви должен занимать по длине не менее трети подошвы высотой не более 1-1,5 см, чтобы поддерживать пятку и задний сегмент свода. Носок широкий. Подошва кожаная гибкая, устойчивая, не скользит, с запасом 1-1,5 см. До 2 лет не должно быть в обуви супинатора;
- ходить босиком по песку, гравию, траве, бревну;
- физические нагрузки должны соответствовать возрасту ребенка и степени развития его опорно–двигательного аппарата;
- Выполнять с ребенком гимнастический комплекс;



ПРОФИЛАКТИКА ПЛОСКОСТОПИЯ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО И ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА:

- массаж и самомассаж -лучше делать после лечебной гимнастики. Приемы самомассажа: поглаживание, растирание, разминание. Массируйте голень от голеностопного сустава к коленному, преимущественно внутреннюю поверхность голени. Подошвенную поверхность стопы от пальцев к пятке. Стопу следует поглаживать и растирать тыльной поверхностью согнутых пальцев. Можно использовать массажные валики;
- контрастные ванночки: 1–2 минуты держать ноги в горячей воде, после опустить ступни в прохладную на 15–20 секунд. В воду можно добавить: морскую соль, питьевую соду, настой трав — ромашки, шалфея, дубовой коры, цветов бессмертника, мяты перечной;
- специальные массажные коврики имеют на своей поверхности различные камешки, выступы, «пупырышки». Старайтесь выбрать коврик, на котором не один, а несколько разных видов рельефа. Это обеспечит разные виды воздействия на подошву.
Эффекты массажных ковриков: воздействие на рефлексогенные точки стопы; улучшение кровообращения и оттока лимфы (за счет этого происходит уменьшение отеков на ногах); укрепление мышц и связок; устранение судорог, боли; устранение стрессов, повышение общего тонуса.



РЕКОМЕНДОВАНЫ ВИДЫ СПОРТА:

Плавание благотворно влияет не только на ноги, но и на позвоночный столб, мышцы спины, помогает бороться с нарушениями осанки и другими патологиями.

Конный спорт. Езда на лошадях способствует укреплению мышц и сухожилий спины, ног.

Некоторые виды восточных единоборств. Айкидо, каратэ и кунг-фу не предполагают повышенную нагрузку на ноги, но помогают укрепить сухожилия и мышцы.

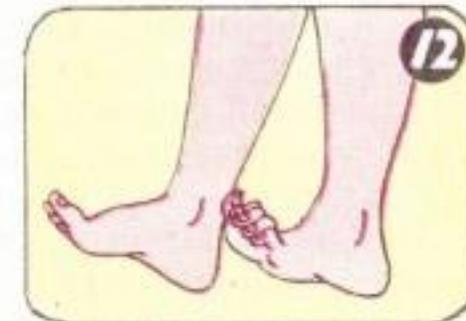
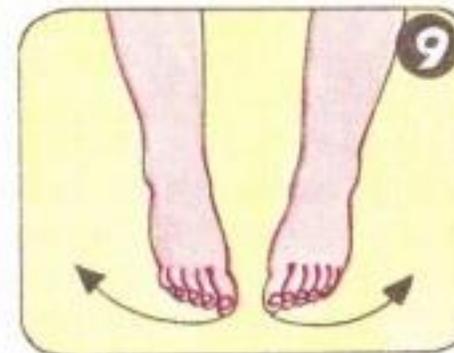
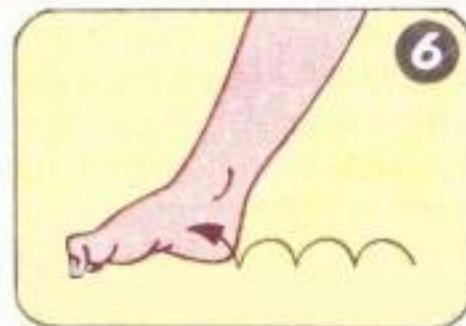
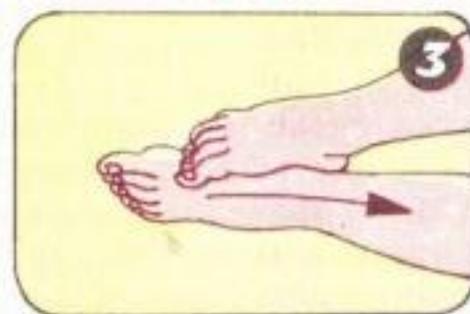
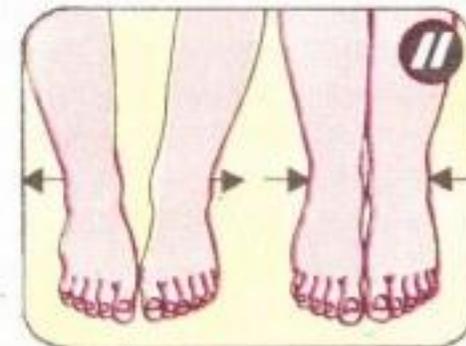
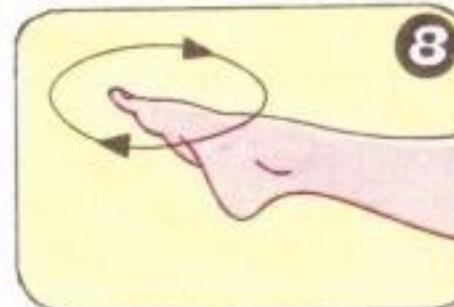
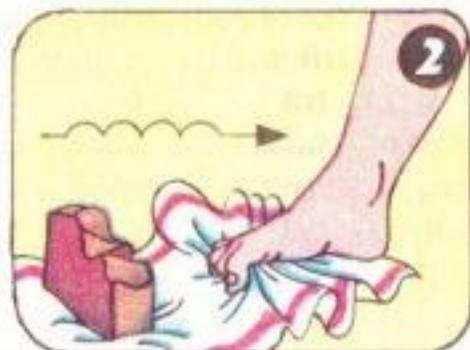
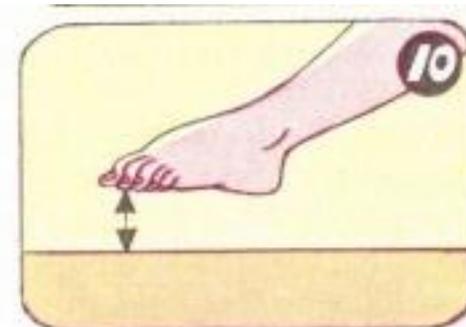
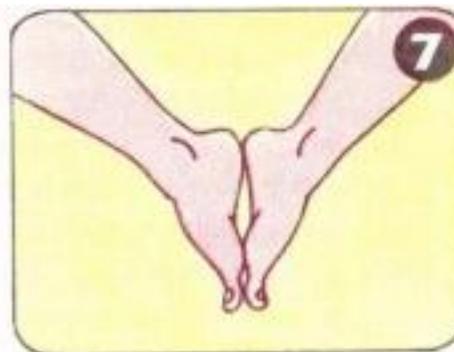
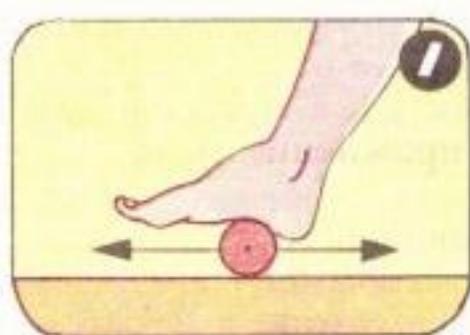


НЕ РЕКОМЕНДУЮТСЯ ТАКИЕ ВИДЫ СПОРТА КАК:

коньки, танцы, тяжелая атлетика, занятия с гирями, прыжки, фигурное катание, хоккей, ходьба на степсах. Эти виды спорта дают излишнюю нагрузку на свод стопы, но не противопоказаны, если нет тяжелых клинических проявлений болезни — болей, отеков.



УПРАЖНЕНИЯ, РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ПРИ ПЛОСКОСТОПИИ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ДОМА



УПРАЖНЕНИЯ, РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ПРИ ПЛОСКОСТОПИИ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ДОМА

1. «Каток» - катать стопой вперед-назад мяч. Выполнять вначале одной, затем другой ногой.

2. «Разбойник» - сидя на полу ноги согнуты, пятки плотно прижаты к полу и не отрываются от него в течение всего периода выполнения упражнения. Движениями пальцев ног стараться подтащить под пятку разложенное полотенце, на котором лежит какой-либо груз. Выполнять сначала одной, затем другой ногой.

3. «Маляр» - сидя на полу, колени выпрямлены. Большим пальцем одной ноги провести по подъему другой ноги по направлению от большого пальца к колену. Упражнение повторяется 3-4 раза сначала одной, затем другой ногой.

4. «Сборщик» - сидя на полу или стоя собирать пальцами одной ноги различные мелкие предметы, разложенные на полу (игрушки, шишки и т.д.). Другой ногой повторить то же самое. Затем пальцами ног без помощи рук переложить эти предметы с лева на права. Стараться не допускать падения предметов при переносе.

5. «Художник» - карандашом, зажатым пальцами ноги, рисовать на листе бумаги различные фигуры, придерживая лист бумаги другой ногой. Выполнять сначала одной, затем другой ногой.



УПРАЖНЕНИЯ, РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ПРИ ПЛОСКОСТОПИИ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ДОМА



6. «Гусеница» - сидя на полу с согнутыми коленями, пятки прижаты к полу. Сгибая пальцы ног подтягивать пятку вперед к пальцам, затем пальцы снова выпрямляются, и движение повторяется (имитация движения гусеницы). Передвижение пятки вперед за счет сгибания и выпрямления пальцев ног продолжается до тех пор, пока пальцы могут касаться пола. Выполнять двумя ногами одновременно.

7. «Кораблик» - сидя на полу, согнув колени, ступни ног прижаты друг к другу. Постепенно стараться выпрямить колени до тех пор, пока пальцы и пятки ног будут прижаты друг к другу (стараться придать ступням форму кораблика).

8. «Мельница» - сидя на полу с выпрямленными коленями, описывать ступнями круги в двух направлениях.

9. «Серп» - сидя на полу с согнутыми коленями, поставить ступни ног на пол (расстояние между ними 20 см). Согнутые пальцы ног сначала сближаются, затем разводятся в разные стороны, при этом пятки остаются на одном месте.

10. «Барабанщик» - сидя на полу, согнуть ноги в коленях, не касаясь пятками пола, двигать ступнями вверх-вниз, касаясь пола только пальцами ног. В процессе выполнения - колени постепенно выпрямляются.

11. «Окно» - стоя на полу разводить и сводить выпрямленные ноги, не отрывая ступни от пола.

12. «Ходжение на пятках» - ребенок ходит на пятках, не касаясь пола пальцами и подошвой.





**«Если болезнь не захвачена в начале,
то запоздалые средства бесполезны»**

Публий Овидий Назон
(древнеримский поэт)