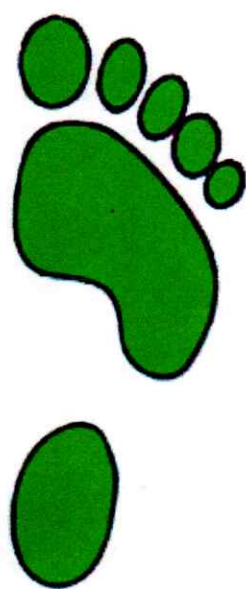
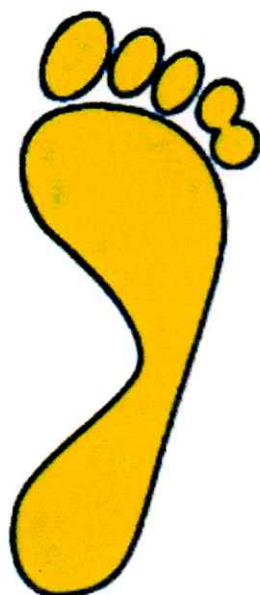


# Консультация для родителей

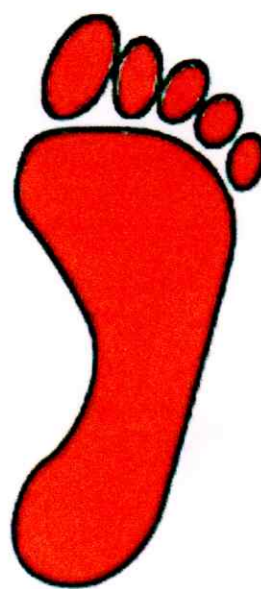
## "Профилактика плоскостопия"



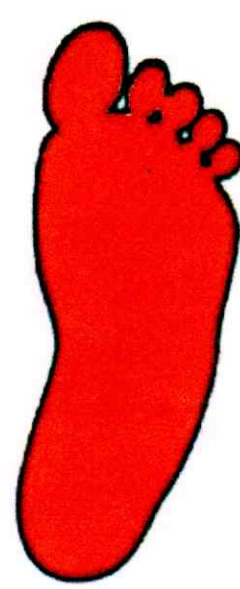
НЕТ  
ПЛОСКОСТОПИЯ



I СТЕПЕНЬ  
ПЛОСКОСТОПИЯ



II СТЕПЕНЬ  
ПЛОСКОСТОПИЯ



III СТЕПЕНЬ  
ПЛОСКОСТОПИЯ

# Консультация для родителей

## "Профилактика плоскостопия"

### Как топает малыш?

#### Гимнастика исправит плоскостопие

Нормальное строение стоп очень важно для правильного положения позвоночника. Поэтому обратите особое внимание на ножки ребенка, чтобы не пропустить такой распространенный недуг, как плоскостопие. Плоскостопие можно заподозрить, когда ребенок часто жалуется на боли в ногах и быстро устает. Возможно, у него упрощены мышцы свода стопы. Причина либо в чрезмерной нагрузке на позвоночник, либо в неправильном распределении тяжести на свод стопы. Нередко возникают утолщения суставов и мелких костей стопы - натоптыши. Чтобы избежать всех этих неприятностей, необходимо развивать мышцы свода стопы

#### Различают пять видов плоскостопия

1. От чего оно возникает? Иногда просто от врожденной слабости связок, и у людей, склонных к ожирению. Еще одна причина болезни – нерациональная обувь. Постоянное ношение туфель на «шпильке» или на негнущейся платформе настолько меняет биомеханику нормального шага, что почти фатально приводит к этой болезни. Часто причиной болезни бывают и длительные нагрузки, связанные с профессиональной деятельностью человека – «весь день на ногах».
2. **Травматическое плоскостопие.** Как и следует из названия, это результат травмы, чаще всего переломов лодыжек, пяточной кости, предплюсны и плюсны.
3. **Врожденное плоскостопие.** У ребенка до того, как он твердо встал на ноги, т.е. лет до трех-четырёх, когда завершается формирование стопы, трудно оценить, насколько функциональны ее своды. Редко (в двух-трех случаях из ста) бывает так, что стопа не то чтобы слабая, а просто плоская, как дощечка. Причиной может быть аномалия внутриутробного развития ребенка. Как правило, у таких детей находят и другие нарушения строения скелетов. Лечение подобного вида плоскостопия надо начать как можно раньше, в сложных случаях – вплоть до хирургического.
4. **Рахитическое плоскостопие** – не врожденное, а приобретенное в результате неправильного развития скелета, вызванного дефицитом витамина D в организме и, как следствие, недостаточным усвоением кальция. Эту болезнь можно предупредить, проведя профилактику рахита (солнце, свежий воздух, гимнастика, рыбий жир).
5. **Паралитическая плоская стопа** – результат паралича мышц ножных конечностей и чаще всего последствие вялых (или периферических) параличей мышц стопы и голени, вызванных полиомиелитом или иной нейроинфекцией.



### Диагностика плоскостопия.

Возьмите чистый лист бумаги. Положите его на пол. Теперь намажьте ступни каким-нибудь жирным кремом и встаньте на этот лист. Туловище при этом должно быть прямым, ноги вместе, чтобы тяжесть тела могла распределиться равномерно. На бумаге останется четкий отпечаток Вашей стопы. Возьмите карандаш и проведите линию, соединив края подошвенного углубления. За тем, перпендикулярно этой линии проведите прямую, пересекающую углубление стопы в самом глубоком месте. Если отпечаток узкой части занимает не более одной трети этой линии – стопа нормальная. Если достигает середины линии – у Вас плоскостопие, и Вам не следует оттягивать визит к врачу. У врача методики определения степени плоскостопия более сложные.

По соотношению самой широкой и самой узкой части следа считается свод нормальным **1 : 4**  
упложенным **2 : 4**  
плоским **3 : 4**

### Профилактика и лечение плоскостопия.

При врожденном плоскостопии необходим массаж, в сложных случаях стопы ребенка фиксируются в правильном положении специальными гипсовыми повязками.

**В дошкольном возрасте** основное лечение должно заключаться в укреплении свода стоп с помощью массажа и гимнастики, а использование стелек-супинаторов назначается в этом возрасте реже.

**У школьников**, наоборот, особое значение придается подбору хорошей ортопедической обуви с выкладкой свода и поднятием внутреннего края пятки. Здесь есть важный момент: стопа ребенка быстро растет, поэтому обувь нужно часто менять. Небольшая ошибка в конструкции башмака может не помочь, а, наоборот, увести в сторону патологии.

**У подростков** при тяжелом плоскостопии, сопровождающемся резкими болями, лечение начинается с наложения гипсовых повязок. После исчезновения болевых ощущений назначаются ортопедическая обувь, массаж, гимнастика. И только если все это ни к чему не привело, возможна операция.

*Гимнастика.* Должна стать повседневным и привычным занятием для больного плоскостопием. Делать ее лучше не раз, а 2-3 раза в день.

*Массаж.* Оказывает хорошее вспомогательное воздействие, улучшает кровоснабжение и тонизирует мышцы, подтягивающие свод. Массируются голень – по задней внутренней стороне от костей до стопы – и сама стопа – от пятки до косточек пальцев. Приемы – поглаживание, растирание, разминание.

Самомассаж нужно выполнять, поглаживая основанием ладони возвышение первого пальца, свод стопы, заднюю и внутреннюю поверхность голени.



## Какой должна быть обувь ребенка?

**Размер обуви** должен точно соответствовать размеру стопы. Это означает, что обувь должна плотно обхватывать ее с боков. Верх правильно подобранной обуви не сдавливает стопы и не нарушает ее кровоснабжения. ГОСТ предусматривает выпуск обуви каждой модели размеров. Это в идеале. А на практике обувь нужной полноты найти не так-то просто.

В удобной обуви пальцы ни в коем случае не упираются в носок обуви. При ходьбе нога "живет", ее размер динамично изменяется. Минимальный размер – как раз в статичном положении, то есть когда обувь примеряют перед покупкой. Поэтому зазор между носком ботинка и пальцами должен быть минимум сантиметр. *Детская* обувь должна покупаться обязательно с расчетом на вырост.

Если носок у обуви фигурный, например с резким сужением, то это сужение должно начинаться только после физиологического припуска в один сантиметр. Обувь с узким носком не должна заставлять пальцы изменять свое естественное положение, иначе они могут искривиться.

**Каблук** – это возвышение, с которого как бы само собой шагается, которое облегчает пережат. К тому же мышцам ноги на каблуке нужно меньше усилий, чтобы согнуть обувь "в пучках". (Пучком называется то место в ботинке или туфле, которое сгибается, если встать на носки.) Под действием каблука изменяется биомеханика стопы. Мышцы и сухожилия стопы и голени запасают теперь меньше энергии для шага. Как машина на спущенном колесе, поднятая на каблук нога уже не может передвигаться с прежней легкостью. Шаг получается короче, а ноги к вечеру устают... По мнению медиков,

**оптимальная высота каблука** –  $1/14$  от длины стопы. То есть около двух сантиметров для взрослого человека. Каблук выше – не более чем дань моде.

**Какой должна быть подошва?** Тонкой? Не обязательно. Подошва хороша тем, что защищает ногу от мелких, колючих неровностей, от ударных нагрузок и холода. Для ходьбы по асфальту подошва должна быть толстой и мягкой, особенно в зимнее время года. Резиновая решетка внутри толстых подошв к тому же отлично амортизирует и распределяет нагрузку по стопе. А тонкая кожаная подошва хороша только для паркета.

**Материал** ее может быть самым разным. Но если обувь закрытая, она обязательно должна дышать и обеспечивать тепловлагообмен. А значит, она не должна быть из кожзаменителя. Годится либо натуральная кожа, либо материя.

**Стелька.** Это важно. Хорошая стелька – как сэндвич: каркас, амортизирующая пластинка, которая будет контактировать с ногой. Если подошва тонкая, то идеальная стелька через неделю принимает форму стопы и мягко берет ударные нагрузки на себя. Она не разрушается и легко вынимается для проветривания. За один срок службы обуви желательно сменить стельку не меньше одного-двух раз.

**Супинатор** – вкладное коррекционное приспособление специальной конфигурации, которое поддерживает продольный и поперечный своды стопы. Супинаторы продаются в ортопедических магазинах, изготавливаются на заказ в ортопедических мастерских... Они помогают тем, у кого "проблемные ноги" и кому трудно ходить, а также спортсменам, чьи ноги испытывают чрезвычайно большие нагрузки. Самый простой супинатор стоит во всех кроссовках.

### Массаж рефлекторных зон ног.

1. Сожмите кончик большого пальца, затем подушечку большого пальца. Если заметите болезненную точку, разотрите ее до исчезновения боли;

2. Плотно захватите большим и указательным пальцами руки ахиллово сухожилие, сдавите его, отпустите; повторите Зр. на каждой ноге;

3. быстро потрите верх ступни рукой или, что более удобно, пяткой другой ноги.

4. Если по телу разлилась приятная теплота – цель достигнута.

Всего за 60 сек. Вы включили основные системы организма на полные обороты.

### Самомассаж стоп.

Выполняется из исходного положения сидя, удобно положив одну ногу на колено другой. Обе ноги массируют одинаковое время.

Способствует расслаблению мышц стопы, улучшает функциональное состояние организма и уравнивает нервные процессы.

1. этап.

2. поглаживание всей стопы от пальцев до щиколотки.
3. разминание стопы всеми пальцами.
4. граблеобразное поглаживание подошвы по направлению к пальцам.
5. похлопывание подошвы.
6. активное поднятие стопы вверх и опускание вниз.

2. этап.

3. граблеобразное поглаживание подошвы по направлению к пальцам.
4. поглаживание всей стопы от пальцев до щиколотки.
5. катание подошвами вперед-назад гимнастической палки.
6. надавливание подушечкой большого пальца всех точек подошвы.

3. этап.

4. с силой надавливание на болевые точки.
5. поглаживание всей стопы от пальцев до щиколотки.
6. похлопывание подошвы.
7. катание подошвами мяча, выполняя круговые движения.



## **Комплекс упражнений, рекомендуемых при плоскостопии.**

### *Упражнения с предметами:*

1. захватывание пальцами стопы мелких предметов.
2. удержание и выбрасывание мелких предметов.
3. перекачивание стопой навивного или резинового мяча.
4. собирание пальцами стоп: платочки, дорожки и т.д.
5. перекачивание предметов вправо, влево.
6. подтянуть к себе предмет, передать сидящему рядом.
7. ходьба по ребристой дорожке.
8. ходьба по резиновым шипованным коврикам.
9. перешагивание через гимнастические палки, набивные мячи.
10. катание стопой гимнастической палки.
11. ходьба по обручу, канату, веревке.
12. лазанье по лестнице.
13. спрыгивание со скамьи на мягкое покрытие.

### *Комплекс упражнений «Веселый зоосад»*

1. *«танцующий верблюд».*

И.п. – стоя, ноги врозь, стопы параллельно, руки внизу. Ходьба на месте, поочередно поднимая пятки, не отрывая носки от пола.

1. *«забавный медвежонок».*

И.п.- стоя на наружных краях стоп, руки за пояс. Ходьба на наружных краях стоп, поворачивая носки во внутрь ( «по-медвежь» ).

1. *«смеющийся сурок».*

И.п.- стоя, ноги вместе, руки согнуты перед грудью локтями вниз, направлены пальцами вниз.

1-2- полуприсед на носках, улыбнуться.,

3-4- и.п.

1. *«тигренок потягивается».*

И.п.- сидя на пятках, руки в упоре впереди.

1-2- выпрямляя ноги, упор стоя, согнувшись на носках.

3-4- и.п.

**Игры для профилактики плоскостопия.**

<b>Название игры</b>	<b>Возраст детей</b>	<b>Описание игры</b>
пройди по ребристой доске	2 – 5 лет	дети, сохраняя равновесие, ходят по ребристой доске.
ловкие ноги	4 – 6 лет	выполнение различных заданий.
барабан	5 – 7 лет	дети отбивают дробь ногами.
поймай комара	5 – 7 лет	дети ловят ногами различные предметы ( и.п.: сидя на полу )
ну-ка, донеси	4 – 7 лет	дети переносят ногами различные предметы.
кто устойчивее?	5 – 7 лет	дети сохраняют равновесие, стоя на носках.
медвежата	2 – 6 лет	ходьба на ладонях и на ступнях.

**Игры для профилактики плоскостопия.**

<b>Название игры</b>	<b>Возраст детей</b>	<b>Описание игры</b>
тишина	2 – 5 лет	дети на громкую музыку ходят на пятках, на тихую на носках
кто быстрее соберет?	4 – 6 лет	выполнение различных заданий.
горячо - холодно	5 – 7 лет	дети ходят поочередно на пятках и носках.
воздушные шары	5 – 7 лет	дети ловят ногами воздушные шары ( и.п.: сидя на полу )
сугробы	4 – 7 лет	дети ходят по залу, перешагивая через «сугробы».
море волнуется	5 – 7 лет	дети сохраняют равновесие, стоя на носках.
зоопарк	2 – 6 лет	ходьба , имитируя движения животных.

По данным разных ученых, остеохондрозом страдает до 85% населения земного шара, а плоскостопием – от 40 до 60%. Плоскостопие трудно излечимо, но жить с ним можно и чувствовать себя при этом совсем неплохо.