«Внимание – ПЛОСКОСТОПИЕ!»

Плоскостопие является самым распространенным видом заболевания опорно-двигательного аппарата. Оно заключается в деформации стопы, приводящей к уплощению последней. В результате стопа всеми своими точками касается поверхности, что является отклонением от нормы.

Плоскостопие бывает как врожденным, так и приобретенным.

Причины возникновения плоскостопия:

- Слабость мышц или связок, травмы или переломы, заболевания мышц конечностей.
- Ношение неудобной обуви, обладающей слишком плоской подошвой, либо излишне узкой или широкой.
- Главным фактором, который влияет на появление плоскостопия, является наследственность.
- Избыточная масса тела. Данный фактор наиболее значителен, когда ребенок учится ходить.
- Неправильное питание, недостаток витамина D. Гиповитаминоз препятствует нормальному усвоению кальция костной тканью, что приводит к нарушению её развития.
- Недостаток двигательной активности отражается на всем организме. Нарушается обмен веществ, что тоже влияет на опорно-двигательный аппарат.

Определить наличие плоскостопия у ребёнка в раннем возрасте практически невозможно. Данная возможность появляется лишь по достижению пятилетнего возраста.

Помните, что плоскостопие намного легче устранить в детском возрасте, когда скелет ещё не полностью окостенел.



1 – нормальная стопа. **2** – "полая" стопа (продольный свод чрезмерно высок). **3** – валгусная стопа (продольный свод уплощён). **4** – уплощённая стопа (продольный и поперечный своды уплощены). **5** – плоско-валгусная стопа (продольный и поперечный своды отсутствуют).

Чем опасно плоскостопие.

Плоскостопие может служить причиной искривления позвоночника, а также появлением постоянных болей в ногах и спине, мешающих нормально жить. Дальнейшее развитие плоскостопия грозит не только косолапием, а даже хромотой.

Профилактика плоскостопия.

- Ежегодный осмотр у ортопеда.
- Выбор удачной детской ортопедической обуви. Особо пристальное внимание стоит уделить подошве. Она должна быть достаточно мягкой и гибкой, а также изготовлена из натурального материала. Пальцы должны свободно располагаться, а пятка надёжно зафиксирована задником.
- Хождение босиком по неровным поверхностям (песок; камни; мелкая галька).
- Использование специальных стелек.

Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.

Сидя на стуле.

- Сгибание и разгибание пальцев ног.
- Поочередное отрывание от пола пяток и носков.
- Круговые движения стопами.
- Натягивание носков в направлении к себе и от себя.
- Максимально возможное разведение пяток в стороны без отрыва носков от пола.

Стоя.

- Поднятие тела на носках вверх.
- Стойка на рёбрах внешней стороны стопы.

- Приседание без отрыва пяток от пола.

Также рекомендуется ходить на пятках, носках или внешних сводах стоп.

Все эти упражнения рекомендуется выполнять каждый день, желательно несколько раз. Чем чаще будете заниматься, тем более низким будет риск появления плоскостопия.

Ортопедические коврики.

Ортопедический коврик – одно из самых эффективных методов лечения и профилактики плоскостопия. Они продаются в специализированных магазинах. Однако ничего не мешает родителям сделать коврик самостоятельно. С его помощью массируется стопа, тренируются мышцы нижних конечностей, снижается усталость, стимулируется кровообращение, предотвращается возникновение сколиоза.

Игры для профилактики плоскостопия.

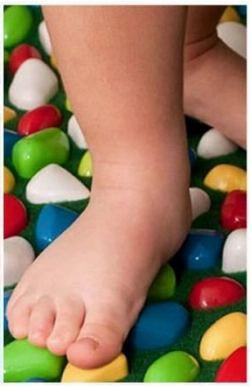
Ловкие ноги. Ребенок сидит на полу, руки за туловищем, кистями опираются о пол. Между широко расставленными ногами палка. У ее конца справа носовой платок. Нужно взять пальцами правой ноги платок и перенести к левой, не задев палки. Правую ногу перевести в и. п., потом взять платок пальцами левой ноги и перенести его вправо от палки. Можно усложнить: перенести обе ноги с платком вправо и влево. Выполняя упражнение, можно приговаривать:

Я платок возьму ногой,
Поднесу его к другой,
Я несу, несу, не сплю,
Палку я не зацеплю.

Найди клад. В таз с водой опускаются камешки, палочки (любые предметы). Ребенок пальцами ног ловит тот предмет, который им называет родитель (педагог).

Стирка. На полу платочки, пальцами ног ребенок собирают платочек в гармошку, (опускает и поднимает 2 раза) затем берет платочек за край и опускает его в воду (стирает 2раза), а потом собирает в гармошку и отжимает.





Каток. Сидя на стуле, спину держим прямо. По полу катаем стопой небольшой мячик для тенниса или яблоко. Достаточно выполнять упражнение по 1 минуте каждой ногой. Старайтесь, чтобы мячик катался не только серединой стопы, но и с участием носка, пятки.

Кораблик. Сводим стопы подошва к подошве, формируя из них образную лодочку. Держим в максимальном сведении стопы 10 секунд (детям достаточно 4 – 5 секунд), расслабляем ноги и ставим их на пол. Повторять 4 раза.