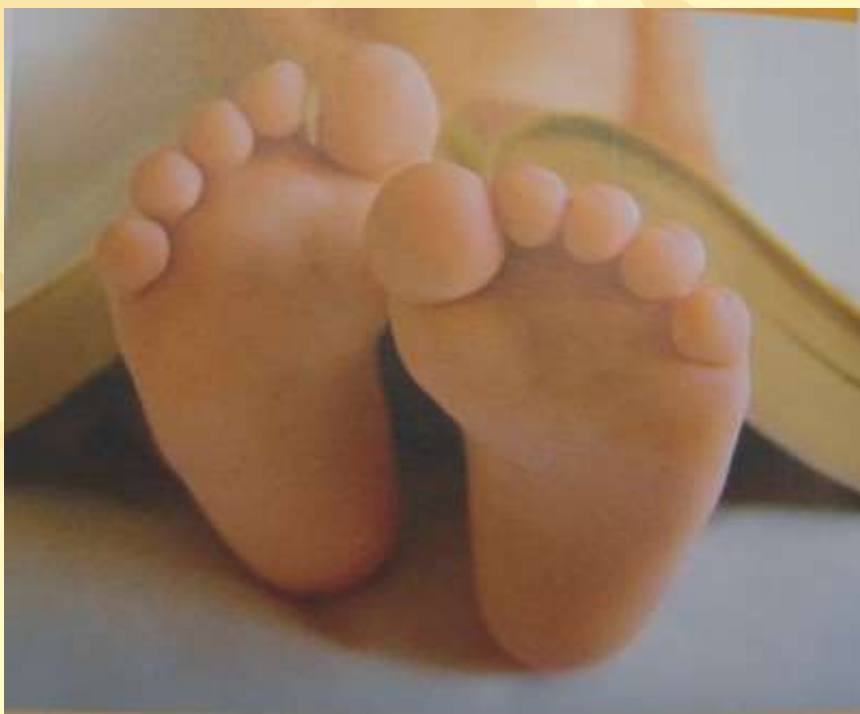


Консультация для родителей

«Ваше здоровье – в ваших ногах»

*Профилактика плоскостопия у детей дошкольного
возраста*



Подготовила:
инструктор по физической культуре
Золотько Галина Владимировна.

Что такое плоскостопие.

Причины развития.

Это статическая деформация стопы, сопровождающаяся уплощением ее сводов.

Основная причина - слабость мышц и связочного аппарата, принимающих участие в поддержании свода стопы.

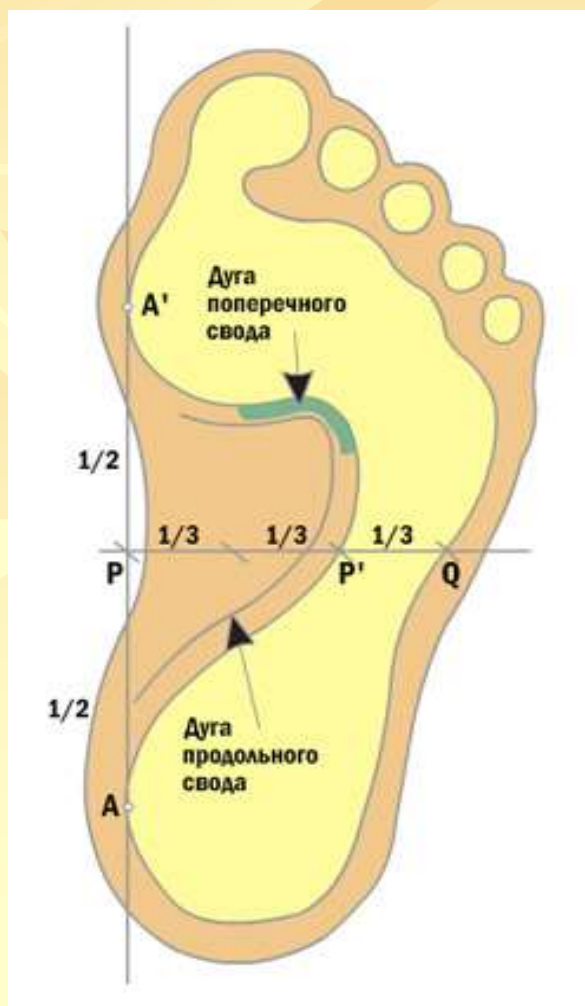
В нормальном состоянии стопа человека имеет 2 свода – продольный (вдоль стопы по внутреннему ее краю) и поперечный (расположенный под основаниями пальцев).

Функции сводов стопы

Удержание равновесия

Амортизация тряски, возникающей при ходьбе

Поперечный и продольный своды стопы



Виды плоскостопия:



Все виды плоскостопия
делят на:

```
graph TD; A([Все виды плоскостопия делят на:]); A --> B[врожденное]; A --> C[приобретенное]; B --> D[Является следствием порока развития тканей плода (встречается редко)]; C --> E[Встречается в любом возрасте. Разделяют на виды:]; E --> F[•Травматическое]; E --> G[•Паралитическое]; E --> H[•Статическое]; E --> I[•Рахитное]; E --> J[•Диабетическое];
```

врожденное

Является следствием порока развития тканей плода (встречается редко)

приобретенное

Встречается в любом возрасте.

Разделяют на виды:

- Травматическое
- Паралитическое
- Статическое
- Рахитное
- Диабетическое

Симптомы

Продольного плоскостопия

- утомляемость в ногах, надавливание на стопы или середину подошвы вызывает боль, тыл стопы отекает к вечеру;
- сильные и постоянные боли в стопах, в области лодыжек и голеней, подобрать правильную обувь становится очень сложно;
- боль в пояснице, продольный свод внешне уже не заметен, пятка полностью распластана, стопа отечна, голеностопный сустав трудноподвижен.

Поперечного плоскостопия

- исчезновение поперечного свода стопы, и как следствие деформация пальцев стопы;
- боли в переднем отделе стопы, орозоленность кожи;
- появление молоткообразных пальцев.



Статическое плоскостопие возникает:

```
graph TD; A[Статическое плоскостопие возникает:] --> B[У людей с тонкими костями скелета от врожденной слабости связок]; A --> C[Постоянное ношение нерациональной, неудобной обуви.]; A --> D[У людей, склонных к ожирению]; A --> E[Длительные нагрузки, связанные с профессиональной деятельностью человека];
```

У людей с тонкими костями скелета от врожденной слабости связок

Постоянное ношение нерациональной, неудобной обуви.

У людей, склонных к ожирению

Длительные нагрузки, связанные с профессиональной деятельностью человека

Травматическое плоскостопие

Возникает в результате травмы, чаще всего переломов лодыжки, пяточной кости, предплюсны, плюсны.

Диабетическая стопа

Связано с тем, что у больных диабетом нарушаются процессы заживления кожных процессов: всякая царапина или потертость долго и мучительно мокнет, гноится. Происходит из-за сбоя процессов питания в тканях.

Плоско-вальгусная деформация стоп у детей

Обычно плоско вальгусное искривление стоп прослеживается у детей сразу после того, как они начинают самостоятельно передвигаться. Вследствие слабости связок и быстрого роста костной системы на ступню создается избыточная нагрузка.

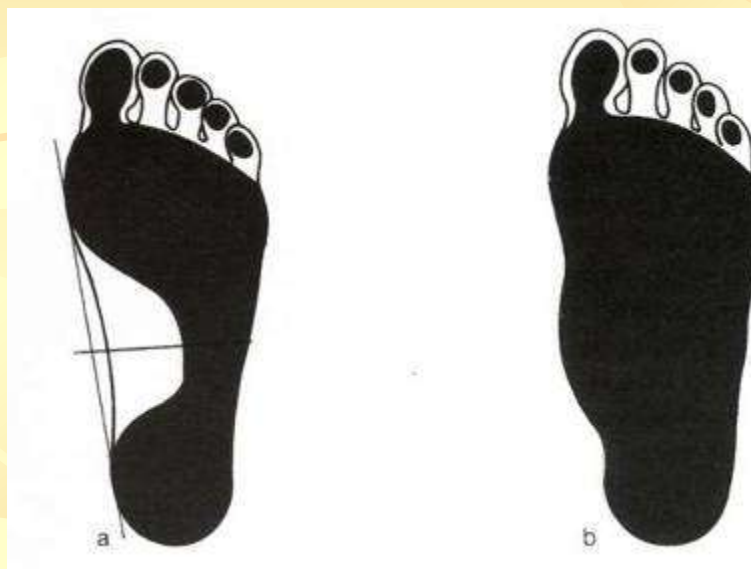
Причины деформации стоп

1. Дисплазия соединительной ткани (78%). Загрязнённые вода и воздух, продукты питания низкого качества приводят к тому, что соединительная ткань, являющаяся основой связочного аппарата суставов (а также и всех других органов), формируется неправильно.
2. Неправильная детская обувь (мягкие модели с плоской подошвой, не способные как следует зафиксировать ногу).
3. Малыш не занимается физической культурой в дошкольных учреждениях и в семье.
4. Генетические и эндокринные (диабет, заболевания щитовидной железы) нарушения.
5. Остеопороз (поражение костей скелета).
6. Различные травмы стопы.

Тесты для выявления плоскостопия

Самовыявление

Метод
В.А. Яралова-Яралянца



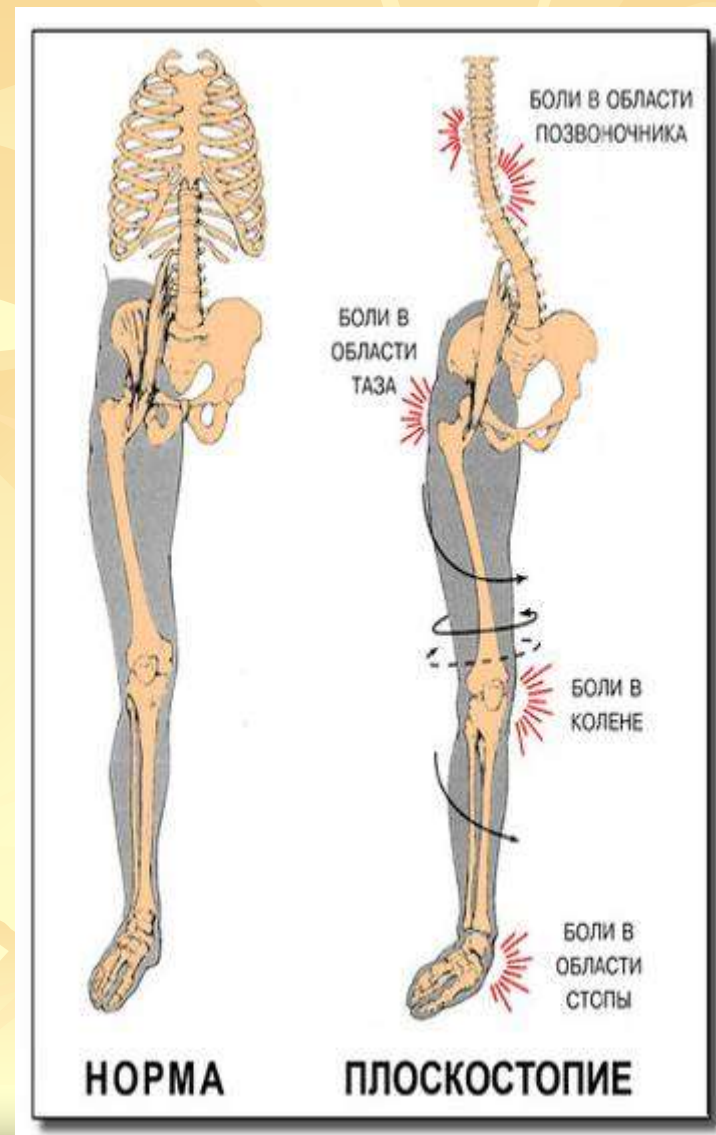
Самовыявление

Тест

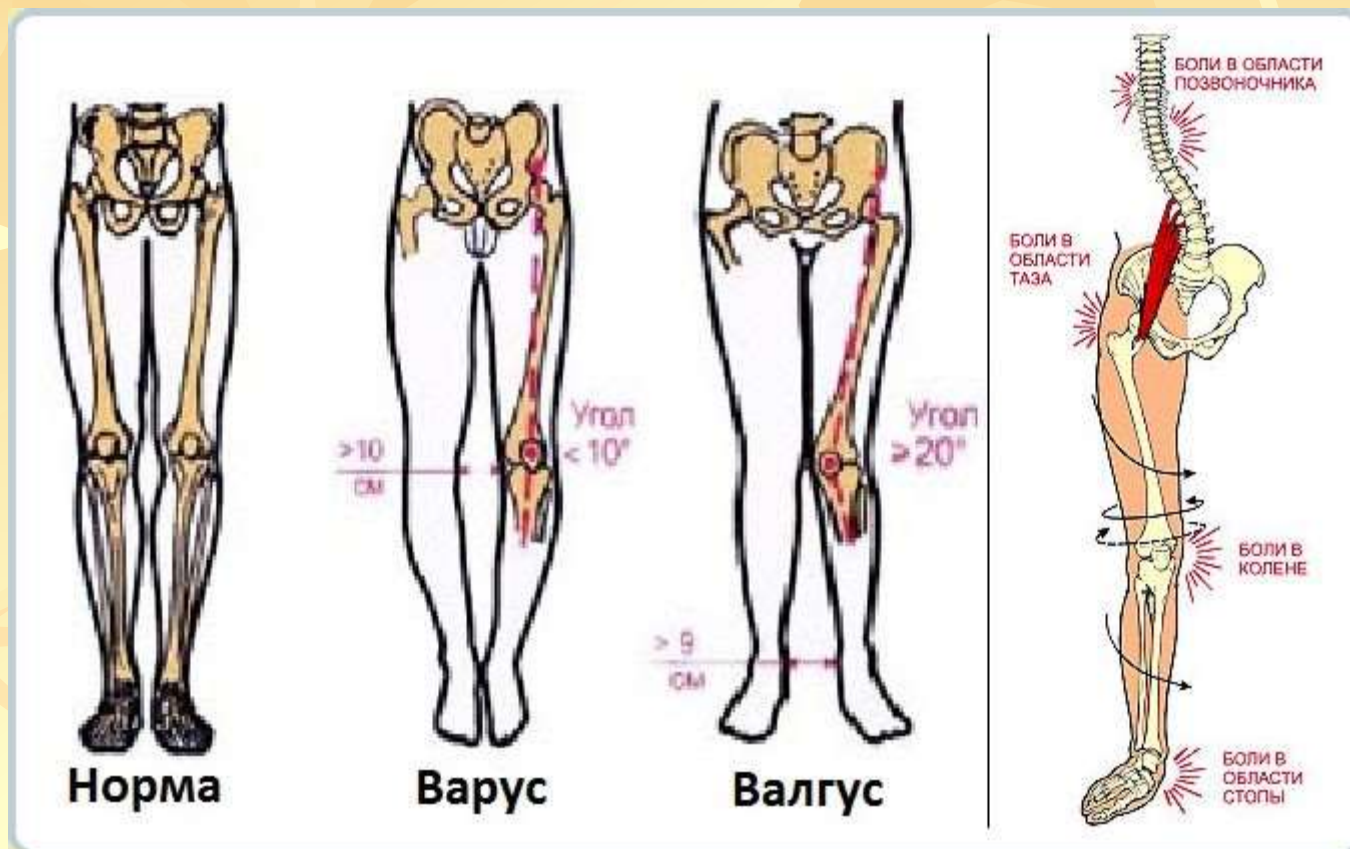
1. Возьмите чистый лист бумаги, положите его на пол.
2. Намажьте стопы ребенка жирным кремом и поставьте его листок.
3. На листе остается отпечаток стоп. Возьмите карандаш и проведите линию, соединив край подошвенного углубления.
4. Проведите перпендикуляр к этой линии, пересекающий углубления стопы в самом глубоком месте.
5. Если отпечаток в узкой части составляет не более $\frac{1}{3}$ этой линии – стопа нормальная. Если достигает $\frac{1}{2}$ этой линии – у вас плоскостопие, обратитесь к врачу – ортопеду.

Последствия плоскостопия

Если мышцы и связки стоп перестают работать и становятся слабыми, то происходит нарушение нормальной формы стопы - она оседает и становится совершенно плоской, утрачивая свою главную функцию - рессорную. В этом случае вся нагрузка распределяется на суставы ног – тазобедренный, коленный, голеностопный. Возникают боли в области таза, стопы, колена, а также развивается патологическая осанка.



Последствия плоскостопия



Осложнения плоскостопия

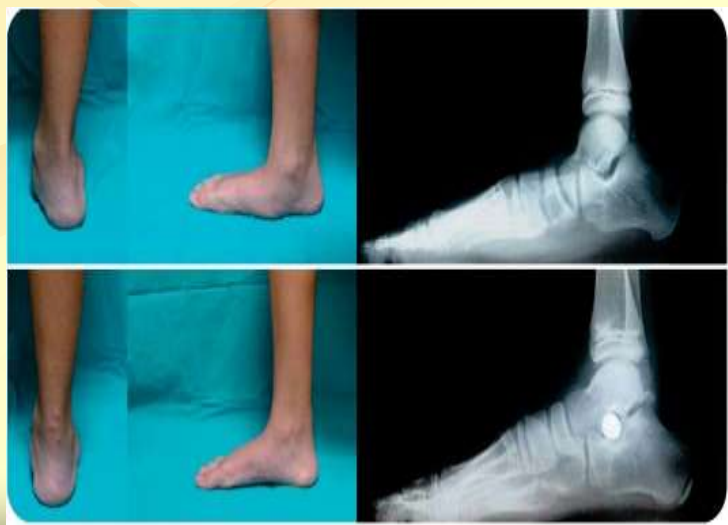
- Боли в стопах, коленях, бедрах, спине.
- Неестественная походка и осанка.
- Легче согнуться, чем присесть на корточки; присев, тяжело удержать равновесие.
- «Тяжёлая» походка.
- Косолапие при ходьбе
- Деформированные стопы (плоская стопа, искривлённые, непропорциональной длины пальцы ног, «косточка» на большом пальце (hallux valgus), чрезмерно широкая стопа), деформация коленных суставов, непропорциональное развитие мышц ног и голени.
- Плоскостопие предрасполагает к развитию вросшего ногтя.



рис. X-образная установка стоп



рис. Стопы "завалены" вовнутрь



ПРОВЕРЬТЕ, ПРАВИЛЬНАЯ ЛИ УСТАНОВКА ПЯТКИ У ВАШЕГО РЕБЕНКА

правильная установка вальгусная пятка варусная пятка



правая ножка
– вид сзади

Профилактика плоскостопия

включает:

Соблюдение
гигиенических
правил

Рациональный режим
нагрузки
на нижние
конечности

Соблюдение принципов
выбора обуви для детей

Массаж
и
самомассаж

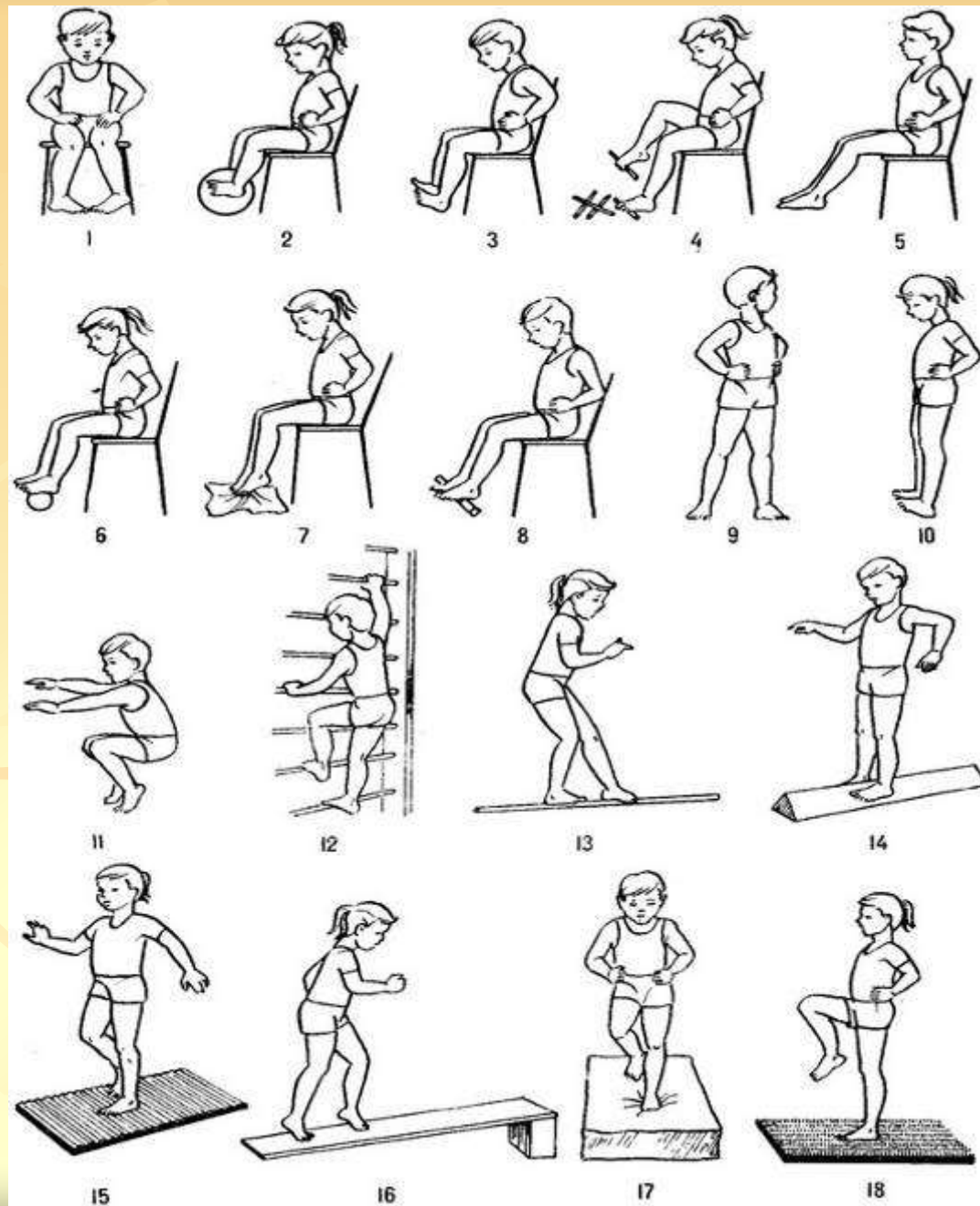
Водные
профилактические
процедуры

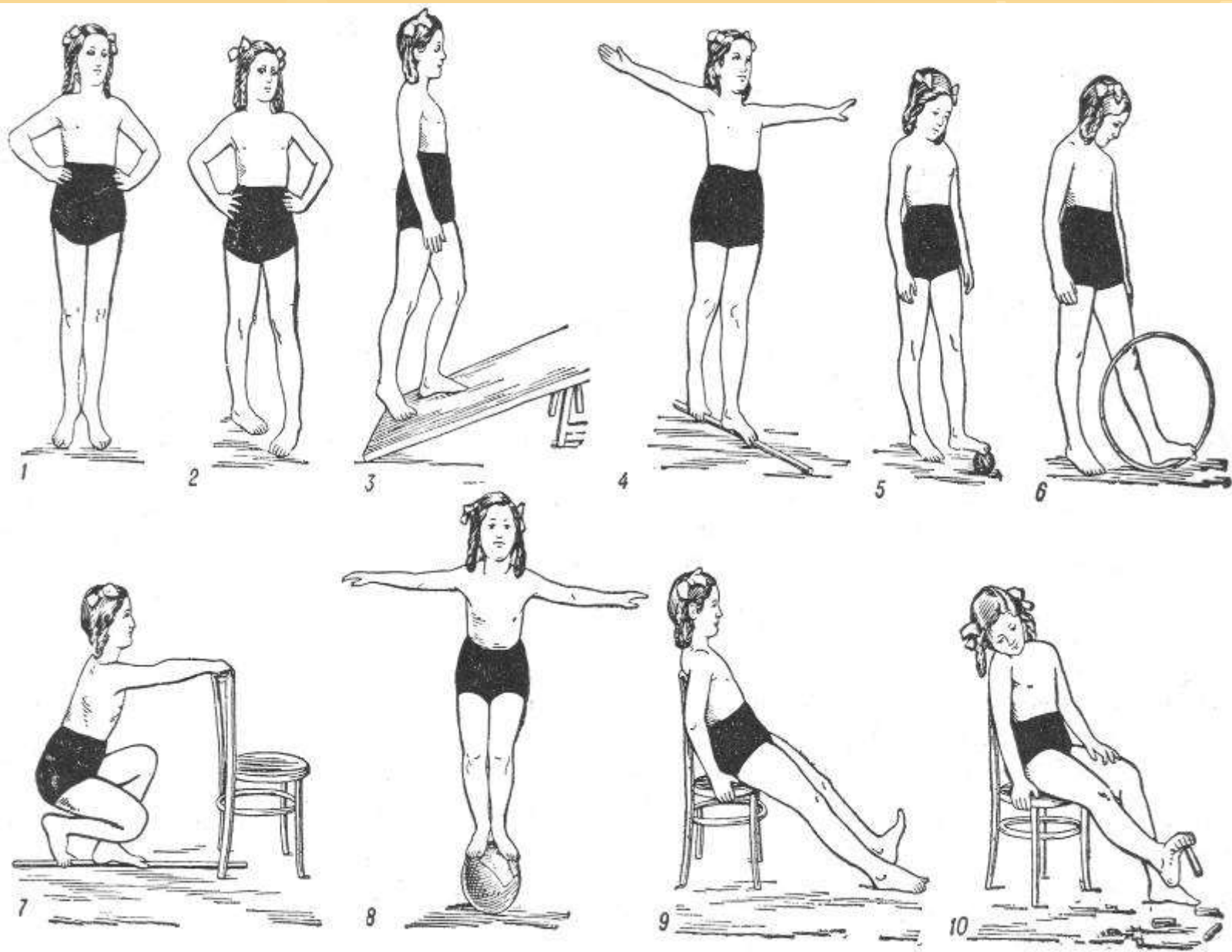
Упражнения и игры
(с предметами и без,
на спортивных
снарядах)

Гигиенические правила и рациональный режим нагрузки на нижние конечности

1. Выбатывать походку без излишнего разведения стоп (ежедневная ходьба с параллельными стопами) – ходьба вдоль палки или веревки, лежащей на полу.
2. Ежедневно мыть ноги прохладной водой. После вытирания ног собрать полотенце ногами.
3. Ходить босиком по песку, гравию, рыхлой почве, траве.
4. Не ходить в помещении в утепленной обуви.
5. На занятиях физкультурой не использовать обувь с твердой стелькой.
6. Не ходить длительное время босиком или в мягкой обуви по утоптанной поверхности.
7. Сидя на стульчике, собирать ногами мелкие предметы или катать деревянную скалку.

***Упражнения для профилактики
плоскостопия***







Каток



Кораблик



Разбойник



Серп



Маляр



Мельница



Сборщик



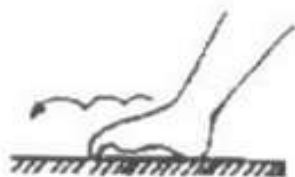
Окно



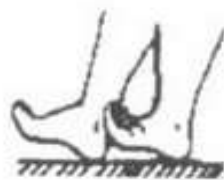
Художник



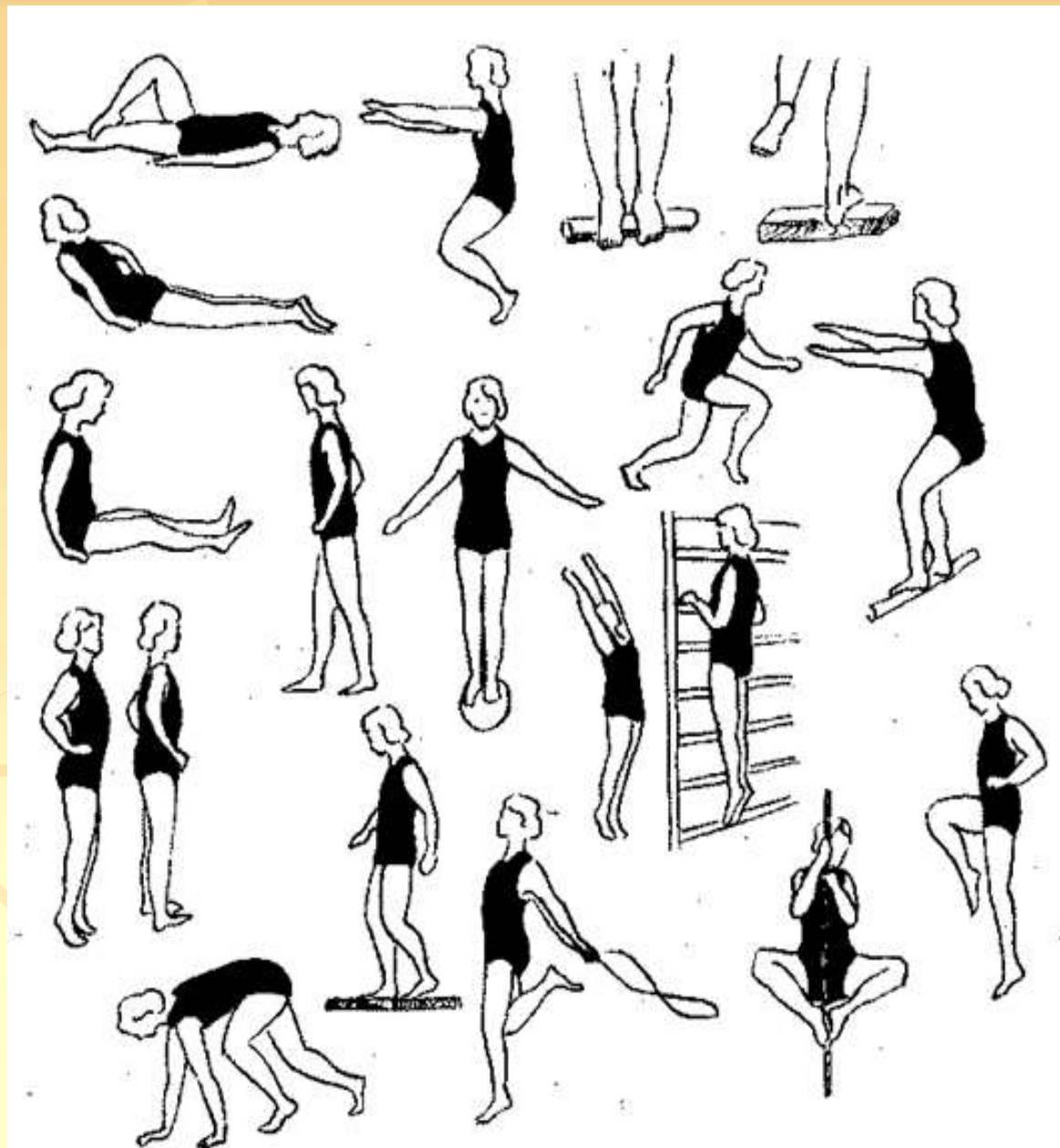
Барабанщик

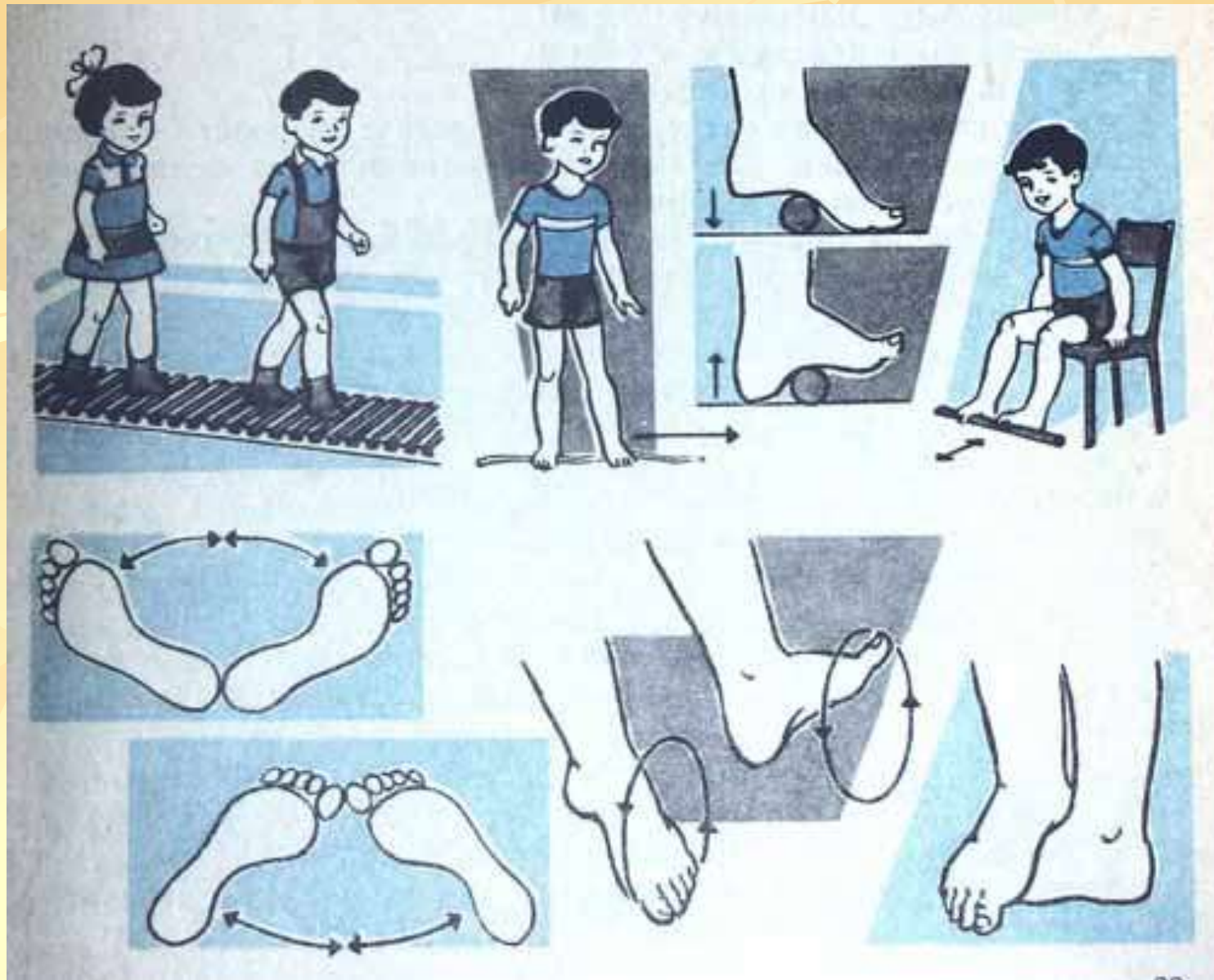


Гусеница



Хожение
на пятках







Ваше здоровье – в ваших ногах!

М. Трофимов