

Подготовила:

Инструктор по физической культуре:

Елена Витальевна

### Профилактика плоскостопия.

У ребенка до трех лет только плоская стопа, без признаков отклонения пятки кнаружи, — не болезнь, а физиологическое явление.

У ребенка старше трех-четырёх лет наличие плоских стоп — уже патология. Хорошо известно, что запущенные случаи плоскостопия нередко влекут за собой глубокие расстройства здоровья и даже приводят к инвалидности.

Для плоской стопы характерно опухание продольного или поперечного свода. При этом ходьба и бег нарушаются, а в дальнейшем появляются другие неприятные симптомы: быстрая утомляемость и боли при ходьбе и стоянии.

**Различают врожденное и приобретенное плоскостопие.** Приобретенное, в свою очередь, подразделяется на рахитическое, паралитическое, травматическое и статическое плоскостопие.

Наиболее часто встречается приобретенное плоскостопие, и в подавляющем большинстве случаев в форме статического плоскостопия. Слабость мышц стопы и голени как частичное проявление общей функциональной слабости организма является основной причиной статического плоскостопия.

Необходимо особенно подчеркнуть важность борьбы с плоскостопием в детском возрасте, так как плоскостопие у взрослых образуется в результате предрасположения к нему в детском возрасте, отсутствия мер его профилактики и своевременного лечения средствами физической культуры.

детей



Поскольку **плоская стопа встречается у чрезвычайно** часто (15 — 23 процентов случаев), для предупреждения развития плоскостопия важно своевременно его выявить и применить рациональные профилактические меры. Если вы сомневаетесь в выраженности продольных сводов, можно проверить отпечатки стоп. В норме стопа опирается о землю пяточной костью и головками плюсневых костей, внутренняя ее часть не кажется земли, что хорошо видно по отпечатку подошвы.

Обычно плоскостопие в запущенных случаях сопровождается отклонением большого пальца наружу. Детская стопа менее приспособлена к статическим нагрузкам: прыжкам, соскокам с высоких снарядов и предметов; она быстро утомляется и легко подвергается деформации. При нагрузке

своды стопы несколько уплощаются, но по окончании ее тотчас же с помощью активного сокращения мышц возвращаются в исходное положение. Длительная и чрезмерная нагрузка ведет к переутомлению мышц и стойкому опущению сводов стопы.

**Основной причиной развития плоскостопия** является слабость мышц и связочного аппарата, принимающих участие в поддержании свода, но причиной плоскостопия может стать и обувь. Правильно подобранная, удобная обувь чрезвычайно важна для полноценного развития стоп ребенка.

Тесная обувь, как и очень свободная, вредна и может являться даже причиной некоторых заболеваний стоп.

Короткая и узкая обувь ограничивает движение в суставах, практически полностью исключает движения пальцев, приводит к их искривлению, врастанию ногтей, а также нарушает потоотделение и кровообращение. Поэтому ноги в тесной обуви быстро замерзают, а холодные стопы — частая причина простудных заболеваний, воспалительных процессов в почках и мочевом пузыре.

Слишком широкая и свободная обувь приводит к нестабильности стопы при движении, в результате чего нарушается походка, и даже возможны подвывихи в голеностопном суставе.

Для того чтобы подобрать обувь, необходимо правильно определить размер стопы ребенка. Следует знать, при нагрузке он увеличивается, и в длину, и в ширину. Поэтому измеряйте размер стопы только у стоящего ребенка.

**В основе профилактики и лечения** плоскостопия лежит укрепление мышц, сохраняющих свод. Рекомендуется носить удобную обувь и не допускать чрезмерных нагрузок на ноги.

Следует обращать внимание на правильную осанку, на параллельную постановку стоп при ходьбе и в положении стоя. Ходьба с разведенными носками перегружает внутренний край стопы и, следовательно, ведет к ее деформации. Регулярное выполнение физических упражнений благотворно сказывается и на состоянии опорно-двигательного аппарата. Укрепление мышц, связок, суставов на основе общего укрепления организма способствует профилактике деформаций опорно-двигательного аппарата в целом и плоскостопия в частности.

Борьба с развивающейся нервно-мышечной недостаточностью является основным условием для успешной профилактики и лечения плоскостопия.

Помочь предупредить плоскостопие у детей могут регулярные занятия коньками, лыжами. Тем же, у кого нет возможности для таких тренировок, рекомендуем специальные упражнения.

Систематические занятия специальными корригирующими физическими упражнениями способствуют развитию и укреплению мышц, связок и суставов, участвующих в нормальной работе сводов стопы.

**Рекомендуются следующие физические упражнения (выполнять их следует босиком):**

- 1. Стоя прямо за спинкой стула, носки и пятки сомкнуть, руками опереться о спинку стула. Медленно подняться на пальцы, сохранить такое положение на некоторое время. Опуститься на всю ступню, перенести тяжесть тела на внешнюю сторону стопы.**
- 2. Стоя, попробуйте развести пальцы ног как можно шире (растопырить) или попробуйте сыграть ими гамму. Это сложное, но очень полезное упражнение.**
- 3. Стоя в основной стойке, руки на поясе. Поднять пальцы кверху, вернуться в и. п. (10 — 15 раз).**
- 4. Стоя ноги врозь, стопы параллельны, руки в стороны. Выполнить присед, не отрывая ступней от пола. Встать в и. п. (6 — 8 раз).**
- 5. Стоя, поднять левую (правую) ногу, повернуть стопу кнаружи, затем внутрь. Повторить 4 — 6 раз.**
- 6. Стоя. поднять левую (правую) ногу. Круговые движения стопой.**
- 7. Лежа на спине, ноги врозь. Скользить стопой правой ноги по голени левой (подошвенной поверхностью стопы пытаться охватить голень, пальцы сгибать).**
- 8. То же, но другой ногой.**
- 9. Лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах и упираются в пол. Поочередно отрывать пятки от пола.**
- 10. То же, но отрывать пятки от пола одновременно (передний отдел стопы касается пола).**

В первые занятия достаточно включить 3 — 4 специальных упражнения для различных групп мышц. В дальнейшем можно увеличить их число до 6. Каждое упражнение следует повторять вначале 4 — 6 раз, затем число повторений постепенно увеличьте до 10.

Если ребенок жалуется на боли в ногах, чувство тяжести, быструю утомляемость, целесообразно, предварительно проконсультировавшись с ортопедом и убедившись в правильности диагноза — плоскостопие, применять массаж стоп и голеней, теплые ванночки, специальные стельки, рекомендованные врачом.