Консультация для родителей
«Причины плоскостопия и пути его профилактики».

Подготовила: воспитатель
Фролова А.Ю

В идеале стопа человека состоит из внутренних сводов и выпуклых поверхностей. Но у многих людей или от рождения или со временем свод стопы опускается — она становится плоской. Это и называется плоскостопием.

Причины

Самая распространенная причина — недостаток или избыток нагрузки на ноги. Это может быть вызвано, например, неправильной обувью. Примерно 3% людей получают плоскостопие «в наследство» от родителей. У многих оно развивается вследствие болезней: рахит, полиомиелит, сахарный диабет. Женщины страдают плоскостопием в четыре раза чаще мужчин. К факторам риска относятся: неудобная обувь и ходьба на высоких каблуках, долгое стояние на ногах, избыточный вес, беременность.

При запущенном плоскостопии возникают деформации стопы, вырастает так называемая болезненная косточка на большом пальце. Нарушается кровообращение нижних конечностей, лодыжки отекают и болят. Появляются изменения в области коленных и тазобедренных суставов. Ноги быстро устают. Портится походка. Возникает быстрая утомляемость.

Как это распознать?

В домашних условиях можно намазать стопу маслом или кремом и поставить ее отпечаток на листе белой бумаги, который лежит на ровной поверхности. В идеале на полученном «снимке» должно отпечататься меньше половины ширины исходной части ступни. Иными словами, если в стопе нет выемки, **значит у вас плоскостопие.**

Диагноз

Диагностикой и лечением плоскостопия занимается специалист-ортопед.

Профилактика плоскостопия

Как известно, предупредить болезнь легче, чем ее лечить. В вопросах профилактики должен быть комплексный подход.

Во-первых, важно предохранять детей от хронических, часто и длительно протекающих заболеваний, которые приводят к постельному режиму, а значит и к гипотонии, и гипотрофии мышц туловища и конечностей, в том числе и стоп. Необходимо гармоничное физическое развитие ребенка с правильно организованным режимом и максимальным использованием факторов внешней среды (например, ходьба босиком по неровному грунту или массажному коврику, закаливание стоп).

Во-вторых, нужно уделить достаточное внимание воспитанию биомеханически рационального навыка ходьбы (правильное распределение площади опоры и центра тяжести).

В третьих, обувь должна отвечать многим требованиям:

- ✓ обеспечивать теплоизоляцию и вентиляцию
- ✓ обладать эластичностью и не нарушать правильного передвижения

- ✓ быть достаточно прочной, жесткой и устойчивой
- ✓ соответствовать длине и ширине стопы, иметь хорошую подкладку и достаточное пространство для пальцев
- ✓ каблук должен быть невысоким (2-4 см) для равномерного распределения веса тела на передний и задний отделы стопы (длительное ношение обуви на высоком каблуке приводит к изменению угла наклона таза и соответственно нарушению осанки в сагиттальной плоскости с гиперлордзированием в поясничном отделе позвоночника).

До пяти лет рекомендуется носить ботиночки, стабилизирующие голеностопный сустав. Для правильного функционирования сумочно-связочного аппарата стоп необходимо:

- не носить мягкую обувь, например валенки, чешки, мягкие сандалии без задника, а также обувь с узким носком
- не носить обувь на голую ногу, оберегать стопы от механических воздействий

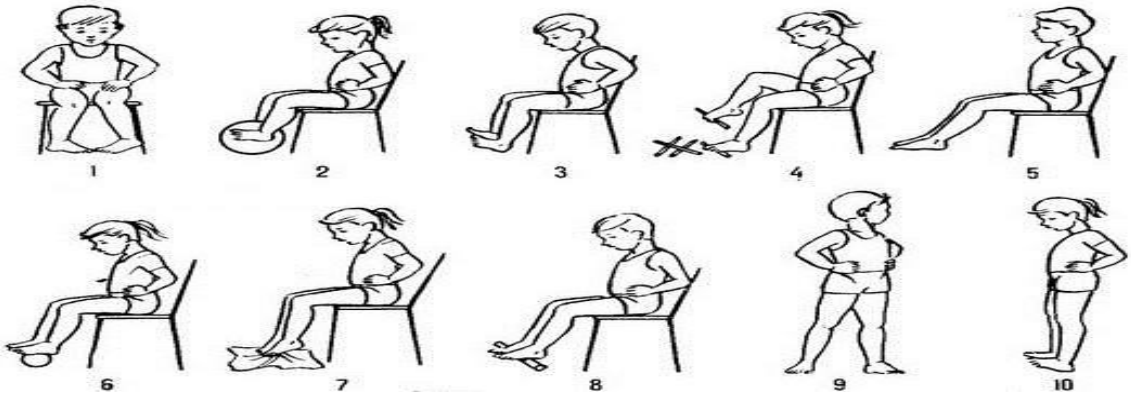
В четвертых, необходимо обращать внимание на гигиену стоп, особенно у детей с повышенной потливостью ног. Колготки и носки должны быть из натуральных тканей (шерсти, хлопка), гигроскопичные и соответствующие размеру стопы. Нужно также научить детей подстригать ногти по прямой линии, чтобы давление стенок обуви на края овально остриженных ногтей не вело к их врастанию.

Главное в профилактике плоскостопия - хорошо организованный двигательный режим с обязательной ежедневной утренней гимнастикой (можно использовать фитбол) и закаливание.

Кроме того, при плоскостопии должно проводиться длительное диспансерное наблюдение, а с 14-15 лет необходимо уделять внимание профессиональной ориентации.

Комплекс упражнений для профилактики детского плоскостопия достаточно простой и не отнимает много времени. В первые годы жизни гимнастика для малыша выполняется сидя в стульчике:

- ✓ сгибание пальчиков ног;
- ✓ малыш отрывает ноги и очерчивает круги, квадраты и другие фигуры носочками;
- ✓ поочередное поднятие ног на носочки и на пяточки;
- ✓ поочередное соединение и разведение носков с пятками;
- ✓ ноги выпрямляются с упором пятками в пол, после чего попеременно носки подтягиваются к себе, а затем обратно.



Затем программа профилактики предполагает выполнение упражнение в положении стоя:

- ✓ ходьба на пяточках;
- ✓ на носочках;
- ✓ на внешней стороне стопы.
- ✓ Показывайте малышу каждое из этих упражнений на личном примере. Для родителей такой комплекс профилактики тоже не будет лишним.

Профилактический массаж

На стопах размещены многие активные точки, воздействуя на которые можно предотвратить плоскостопие. Всем родителям стоит научиться делать несложный массаж ребенку или купить дополнительно массажные коврики для профилактики патологии. Они имеют рельефную поверхность разных типов, а еще продаются полусферы, валики, мячи и прочие массажные приспособления, имеющие всевозможные выступы. Приучите ребенка пользоваться этими изделиями ежедневно хотя бы по несколько минут.

Что касается массажа, научиться выполнять его можно по видеороликам в интернете или обратившись один раз к профессиональному массажисту. Действия сводятся к разминанию ступней ребенка руками в течение 5-10 минут.

https://medportal.ru/enc/orthopedy/flatfeet/flatfeet/

https://www.orto-plus.ru/blog/profilaktika-ploskostopiya-u-vzroslyh-i-detey.html#4

https://kladzdor.ru/articles/ortopedicheskaya-obuv/profilaktika-ploskostopiya-u-detey/