

Консультация для родителей

медицинской сестры на тему: Профилактика плоскостопия.

Плоскостопие - статическая деформация стопы, характеризующаяся уплощением её сводов. Оно бывает продольное и поперечное, но встречается и смешанное. Продольное плоскостопие составляет более 55% всех деформаций стопы. Поперечное плоскостопие встречается реже и является следствием относительной слабости и недостаточности мышечно-связочного аппарата стопы и голени.

Нередко плоскостопие бывает одной из причин нарушения осанки. При плоскостопии (с уплощением свода стопы), резко понижается опорная функция ног, изменяется положение таза, затрудняется походка. Дети страдающие плоскостопием, не могут долго стоять и ходить, быстро устают, жалуются на боли в ногах и спине. Одним из проявлений плоскостопия могут быть головные боли, как следствие пониженной рессорной функции стоп.

Причинами развития плоскостопия обычно бывают: раннее вставание и ходьба, слабость мышц стоп, избыточный вес, неудобная обувь, а также ряд заболеваний (например, перенесённый рахит, полиомелит), травмы стопы и голеностопного сустава (вывихи, подвывихи, переломы) и т. д.

Признаками выраженного плоскостопия являются уплощение и расширение стопы, особенно в средней части, пронация пятки наружу.

Определить формулу стопы в домашних условиях можно так: смазать стопы ребёнка подсолнечным маслом и поставить его на лист белой бумаги, хорошо впитывающей масло. При этом надо отвлечь внимание вашего малыша. Через 1-1,5 минуты снять его с бумаги и внимательно рассмотреть отпечатки стоп. Если стопы имеют форму боба, то это свидетельствует о нормальных стопах: своды стоп приподняты и при движениях выполняют рессорную функцию. Если же отпечаталась вся стопа, следует заподозрить имеющееся или начинающееся плоскостопие, а если же дошкольник при длительной ходьбе жалуется на боль в ногах, то здесь уже нужны консультация и помощь ортопеда.

Профилактика плоскостопия у детей

В раннем детстве маловыраженные формы плоскостопия обычно безболезненны, в дальнейшем же, по мере роста ребёнка, этот недостаток может увеличиваться. Поэтому важно предупреждать плоскостопие, а если оно всё-таки появилось, своевременно проводить его коррекцию и лечение.

Предупреждением плоскостопия необходимо заниматься с раннего возраста. Для этого используют разные средства:

1. *Общее укрепление организма*

- длительное пребывание на свежем воздухе,
- разнообразные движения, подвижные игры.

2. *Правильно подобранная обувь.* Размер её должен точно соответствовать форме и индивидуальным особенностям стоп, предохранять их от повреждений, не затруднять движений. Детям нужна обувь на небольшом каблучке высотой 5-8мм, с упругой стелькой и мягким задником.

3. *Специальные упражнения*

- развитие и укрепление мышц голени, стопы, пальцев ног,
- ходьба (на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, на внутренней), бег,
- лазание по гимнастической лестнице и канату босиком,
- ножные ванны перед сном,
- в летний период ходьба босиком по рыхлой не ровной поверхности (земля, песок, камешки).

Плоскостопие у детей в большинстве случаев излечимо, и его необходимо лечить, т.к. оно нередко является одной из причин нарушения осанки!

Вместе с мамой ,вместе с папой,

Игровые упражнения для предупреждения развития плоскостопия у детей

1. «Забавный балет».

Встаньте со своим малышом напротив друг друга, ноги на ширине плеч, возьмитесь за руки. Поднимитесь на носки, задержитесь на 3 сек., опуститесь на стопу. Выполните упражнение 3-4 раза, стоя на месте, затем двигаясь вправо-влево, походите на носочках хороводом. Напоминайте ребёнку, что спинку нужно держать прямо, подбородок не опускать.

2. «Едем-едем на велосипеде».

Мама и ребёнок выполняют поочерёдные движения, имитируя езду на велосипеде (колени движутся от себя – к себе). Сначала в медленном темпе, затем в быстром. Следить, чтобы стопы малыша были плотно прижаты к стопам мамы.

3. «Большая птица». Держать равновесие на одной ноге. Опорную ногу не сгибать, смотреть вперёд. Стремиться, чтобы отведённая нога образовывала одну линию со спиной.

4. «Поможем маме». На коврике рассыпаются разные мелкие предметы (карандаши, фломастеры, Пластмассовые крышки от бутылок, фантики и пр.) Папа и ребёнок садятся на коврик напротив друг друга. Все предметы необходимо собрать в коробочку пальчиками ног. Руками помогать нельзя!

