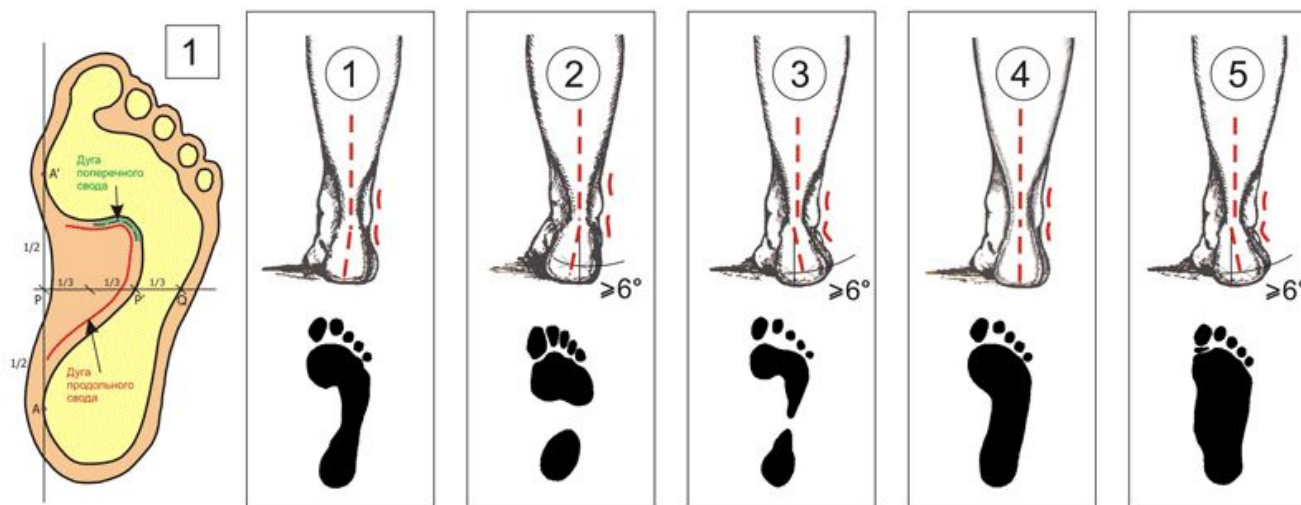


Консультация для
родителей

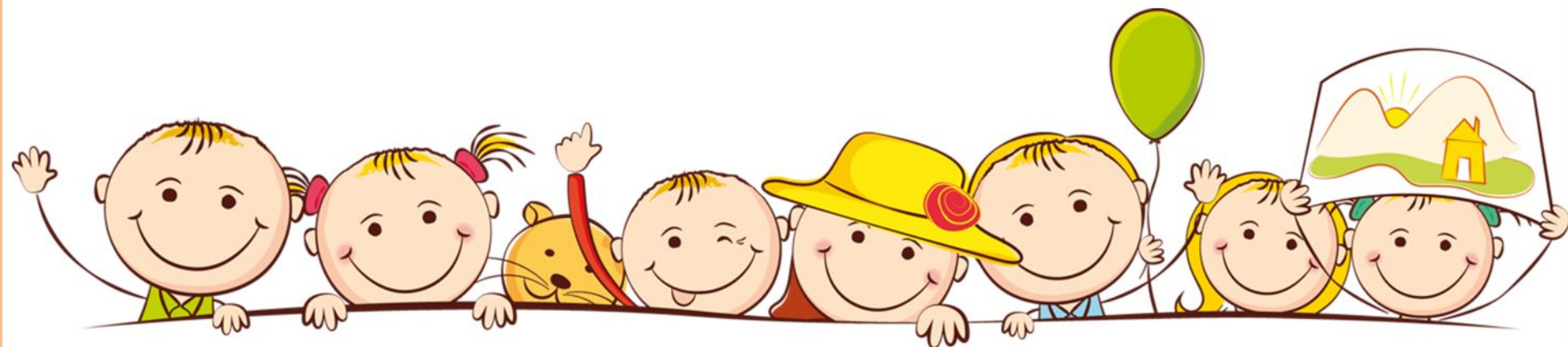
**Профилактика и коррекция
плоскостопия**

Выполнила:
инструктор по физической
культуре
МКДОУ № 37 г.Бакала
Рябухина Жанна Геннадьевна

Плоскостопие – заболевание, характеризующееся деформацией сводов стопы (их уплощением). При развитии плоскостопия свод стопы перестает выполнять свою главную функцию – равномерное распределение нагрузки. Происходит нарушение амортизирующих свойств стопы.



1 – нормальная стопа. 2 – “полая” стопа (продольный свод чрезмерно высок). 3 – вальгусная стопа (продольный свод уплощён). 4 – уплощенная стопа (продольный и поперечный своды уплощены). 5 – плоско-вальгусная стопа (продольный и поперечный своды отсутствуют).



Чаще всего у детей развивается приобретенное плоскостопие, так как все дети рождаются с плоскостопием.

Стопа новорожденного имеет жировую подушечку на своде, что не является патологическим изменением стопы. К тому же до 5 лет у ребенка еще не окрепший костный аппарат стопы и может растягиваться.

Поэтому диагноз «плоскостопие» точно поставить можно не раньше, чем в 5-6 лет.

причины развития плоскостопия

- слабость мышечного аппарата, вызванная чрезмерными нагрузками или заболеваниями (например, рахит)
- травмы стоп
- ношение неправильно подобранной обуви
- наследственная предрасположенность
- гиподинамия (малоподвижный образ жизни)
- избыточная масса тела и т.д.



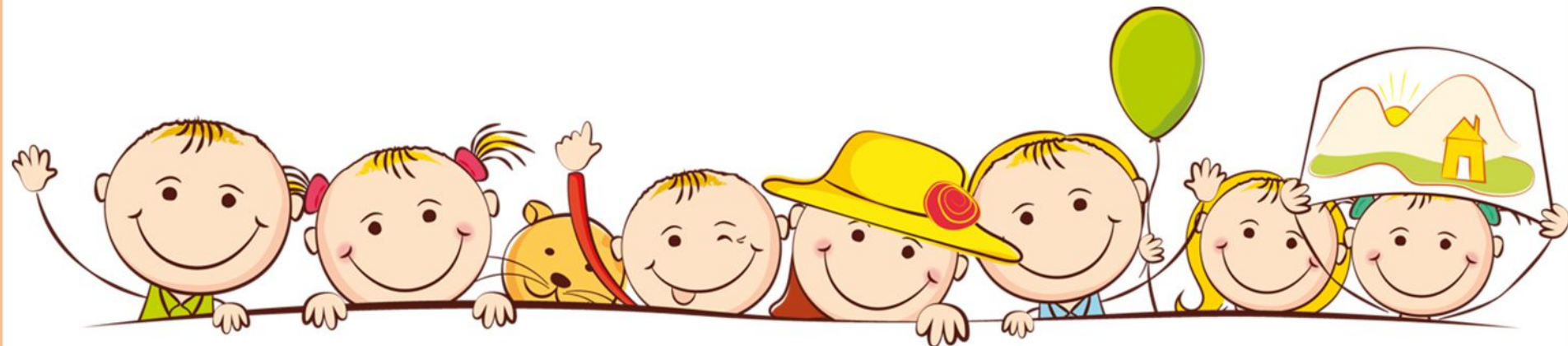


Чем опасно

плоскостопие

Изменение формы стопы влияет на ее амортизирующую функцию, что ведет к

- увеличению нагрузки на кости голени и суставы, что может привести к артрозу, сколиозу
- изменению положение таза, позвоночника, а следовательно на осанку и общее состояние ребенка
- недостаточное развитие мышц и связок стопы неблагоприятно сказывается на развитии многих движений у детей, а в более старшем возрасте может стать серьезным препятствием к занятиям многими видами спорта.



Профилактика плоскостопия

Профилактику плоскостопия начинают со второго месяца жизни ребенка. Очень полезен для профилактики плоскостопия – массаж.



Водные закаливающие процедуры (солевая дорожка, обтирание стоп, контрастное обливание ног, «рижский» метод) укрепляют мышцы, сосуды, в целом иммунитет.



Очень полезно ходить босиком по песку, гальке, траве. А вот по ровной поверхности (пол, паркет, ламинат) малышам долго босыми ногами ходить нельзя.



Профилактика

плоскостопия

Отдельное внимание следует уделить выбору детской обуви, ведь хорошо подобранная обувь — залог правильного развития стопы.

- при выборе обуви лучше отдать предпочтение натуральным материалам
- жесткая, устойчивая подошва с маленьким каблучком (1-1,5 см)
- высокий жесткий задник (до голеностопа)
- запас обуви должен быть 1-1,5 см
- обувь должна плотно прилегать к ноге ребенка, но не сдавливать её
- лучше выбрать обувь с перфорацией, чтобы ножки ребенка не потели



Коррекция

плоскостопия

Если все же вы столкнулись с диагнозом «плоскостопие», не отчаивайтесь, ведь полное окостенение костной ткани стопы заканчивается к 14 годам. До этого возраста плоскостопие поддается лечению.

Лечение плоскостопия предполагает ношение ортопедической обуви, или стелек-вкладышей, корректирующих положение стопы.



Самомассаж стоп с использованием тренажёров и без них.



Коррекция плоскостопия

Специально подобранные комплексы упражнений, направленные на укрепление мышц стопы и голени и формирование сводов стопы.



Использованием различных валиков, массажных ковриков, ребристых дорожек.



Коррекция плоскостопия

Использование игр по профилактике и коррекции плоскостопия



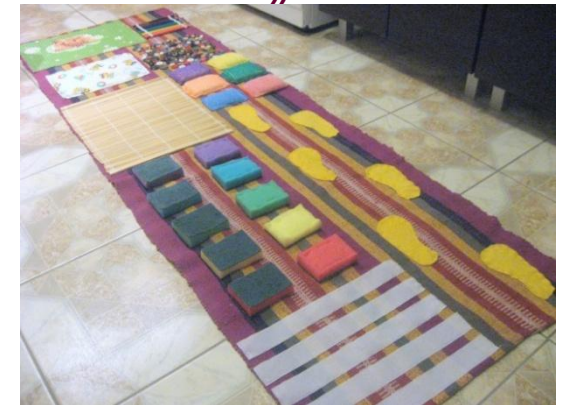
«Удержи
платочек»



«Художники»



«Рыболовы»



В профилактической и коррекционной работе можно использовать нетрадиционное оборудование.



Практика показывает, выполнение профилактических мер помогает избежать плоскостопия, а регулярное выполнение упражнений помогает его лечить.

Здоровье Вашего ребёнка в Ваших руках!