

ПЛОСКОСТОПИЕ. ДИАГНОСТИКА. ПРОФИЛАКТИКА.

Плоскостопие – это достаточно серьезное ортопедическое заболевание, которое значительно нарушает функцию всего опорно-двигательного аппарата ребенка, негативно влияет на его общее самочувствие, снижает выносливость к физическим нагрузкам, ухудшает работоспособность и настроение. Ребенок, страдающий плоскостопием, быстро устает от ходьбы и бега, плохо переносит статические нагрузки. Такой ребенок не может полноценно участвовать в подвижных играх, соревнованиях, ходить в длительные прогулки, походы и т. д. Это в свою очередь отрицательно сказывается на его общефизическом развитии, способности находить общий язык со сверстниками, снижает самооценку. Плоскостопие - заболевание чрезвычайно распространенное, можно сказать социальное. Чтобы убедиться в этом, достаточно поговорить с родственниками и знакомыми: «на каждом шагу» слышны жалобы на боли в стопах, мышцах голени, в коленных и даже тазобедренных суставах. Самая причина этих болей - уплощение стоп. А если обратить внимание на обувь, как быстро она снашивается и каким образом, можно получить дополнительную информацию. Проявление плоскостопия каждый объясняет по-своему: одни - наследственностью, другие - плохим питанием, неподходящей обувью, сидячим образом жизни или, наоборот, излишней нагрузкой на ноги, но мало кто понимает, что основная причина-это неправильное физическое развитие в годы раннего детства. Врожденное плоскостопие, особенно грубые его формы, врожденная косолапость определяются ортопедами еще в первые дни жизни ребенка и требуют ортопедического и даже хирургического лечения, однако такие заболевания встречаются достаточно редко. Чаще всего дефекты стоп развиваются медленно, годами, и следовательно, их можно предупредить. Самым эффективным средством предупреждения плоскостопия является общее оздоровление ребенка, правильное и своевременное развитие у него различных двигательных навыков. Массаж и гимнастика, проводимые в раннем возрасте замечательно укрепляют детский организм, улучшают обмен веществ, способствуют развитию всех органов и систем, особенно костно-мышечного аппарата, и таким образом хорошо подготавливают ребенка к предстоящим нагрузкам.

ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР ОБУВИ

Правильно подобранная, удобная обувь очень важна для нормального развития стоп ребенка, для профилактики плоскостопия. Тесная обувь, так же как и слишком свободная, вредна и даже может быть причиной некоторых заболеваний стоп. Короткая и узкая обувь ограничивает движение в суставах, почти полностью исключает подвижность пальцев, приводит к их искривлению, врастанию ногтей, а также нарушает потоотделение, 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 смещению стопы при движении, в результате чего возможны подвывихи в голеностопном суставе, нарушается походка. Для того чтобы подобрать обувь, необходимо правильно определить размер стопы ребенка. Следует учитывать, что размер стопы при нагрузке увеличивается, как в длину, так и ширину. Измеряйте размер стопы только у стоящего ребенка. Размер стопы определяется ее длиной, выраженной в миллиметрах.

При покупке новой обуви обратите внимание на задник, он должен быть достаточно жестким, чтобы удерживать пятку в правильном положении.

Особенно это важно для часто болеющих, ослабленных детей с признаками рахита, с искривлением ног. Таким детям лучше покупать высокие ботинки, которые надежно фиксируют голеностопные суставы. На лето можно подобрать туфли или сандалии с жестким и высоким задником на шнурках или с ремешком. Подошва - это тоже очень важно должна быть эластично чтобы не препятствовать колыханию стопы при ходьбе. Кроме того, необходим маленький, высотой 2 – 3 см. каблук. Таким образом, подбор обуви дело крайне ответственное. Не забывайте, что нога ребенка растет очень быстро, поэтому необходимо ее измерять не реже 1 раза в 2 - 3 месяца, чтобы вовремя заметить изменения и подобрать новую обувь. Родители должны помнить, что плохо подобранная обувь является

наибольшим злом для нежных стоп ребенка. Внимание на стопы следует обращать буквально с рождения. Нельзя стеснять их тесными носками, тугими ползунками, нежелательно детям до года надевать ботинки. Свободные, неограниченные движения способствует правильному развитию мышц, связок и костей, что, в конечном итоге, определяет строение и форму стоп. Обще-развивающие упражнения, массаж и плавание, не теряют своего значения и в 3 года и в 5 лет. Очень полезно предоставлять малышу возможность ходить босиком: летом – по земле, траве, песку или гальке, дома - по полу, по коврикам с рельефными поверхностями. Хорошо, если ребенок лазает босиком по шведской стенке, по лесенкам.

Во время прогулок не ограничивайте ребенка в движении, не вынуждайте его стоять рядом с вами в ожидании транспорта или во время долгой беседы, со случайно встреченной приятельницей. Стопы даны человеку для передвижения, а не для стояния. Однако если ребенок жалуется на усталость и боли в ногах после игры, прогулки, следует побеспокоиться и обратиться к ортопеду для квалифицированного осмотра. Именно эта боль, усталость или онемение указывает на снижение выносливости стоп -начало заболевания. Если родители не обращают внимание на жалобы и не принимают своевременных мер – появляется плоскостопие. К сожалению, современные городские дети очень мало двигаются. И как результат -общее ослабление организма, недостаточное развитие кровеносной и дыхательной систем, нервное истощение, деформации скелета.

УХОД ЗА СТОПАМИ

Залогом здоровья стоп является правильный гигиенический уход за ними. Ежедневно перед сном необходимо мыть ребенку ноги теплой водой с мылом. Затем тщательно вытирать их

До суха, особенно-межпальцевые промежутки. Ногти обрезать следует не реже одного раза в неделю. Лучше это делать после общей ванны или после мытья ног. Ногти надо обрезать поперек, не округляя их по бокам. Никогда не обрезайте их до предела, до ногтевого ложа, это чревато развитием вросших ногтей. Иногда можно устраивать ребенку «морские ванны». Морская соль, растворенная в воде, оказывает благотворное воздействие на стопы. Налейте «морской воды» в ванну так, чтобы она закрывала щиколотки, и позвольте ребенку походить по дну ванны. Для большего эффекта можно на дно ванны постелить рельефный коврик или насыпать гальку. Желательно, ежедневно проводить с детьми умеренные упражнения мышц ног и стоп: ходьбу на носках, наружных краях стоп, по наклонной плоскости, катание мяча и обруча ногами, приседания стоя на палке. Длительность упражнений 10-25 мин, в зависимости от возраста. Хорошо укрепляет стопу ежедневные прохладные ванны с последующим массажем. Давайте вместе будем бороться за здоровье наших детей! Желаящим я предлагаю комплексы упражнений.

ПЕРЕЧЕНЬ УПРАЖНЕНИЙ

- 1.Упражнения без предмета. Подниматься на носках и опускаться на стопы. (4-5 подходов по 6-8 раз)
- 2.Одна стопа потирает другую. (4-5 подходов по 6-8 раз)
- 3.Сгибать и разгибать пальцы, сидя и лежа (4-5 подходов по 6-8 раз)
- 4.Поворачивать стопу вперед - назад, влево - вправо. (3-4 раза 10 вращений вовнутрь и 10 наружу)
- 5.Из положения основной стойки тяжесть тела перенести в разные части стопы. Пружинящие движения носками с глубоким перекатом с пятки на носок и наоборот. (3-4 раза по 3-4 подхода)
- 6.Общеразвивающие упражнения на укрепление мышц бедра и голени, охватывающие все группы мышц. (4-5 раз по 3-4 подхода)
- 7.Ходьба на носках, на пятках и наружных краях стопы.(4-5 раз по 3-4 подхода)
- 8.Длинные прямые шаги с глубоким перекатом с носка на пятку.(8-10м. 3-4 раза)
- 9.Разнообразные поскоки, прыжки на месте и с передвижением. (80-100 прыжков -4 раза)
- 10.Ходить босыми ногами по песку, по круглому щебню ,по дорожке - массажеру (80-100 прыжков 3-4 раза).

11. Захват предметов пальцами ног, удержание и выбрасывание их.
(5-6 предметов каждой ногой по 3-4 раза)
12. Перекатывание стопой набивного мяча, мешочка с песком и др. предметов в различных направлениях. (4-5 подходов по 3-4 раза)
13. Стоять на деревянных дощечках - шаблонах с отпечатками стоп, правильно ставить стопу.
(4-5 подходов по 4-4 раза)

УПРАЖНЕНИЯ НА ПОСОБИЯХ

14. Ходьба по ступенькам с помощью воспитателя и без него.
15. Ходьба босиком по рейкам, по рейке-качалке, положенной выпуклой стороной вниз.
16. Ходьба по ребристой доске, расположенной на полу, и по наклонной ребристой доске.
(3-4 раза)

УНИВЕРСАЛЬНЫЕ КОМПЛЕКСНЫЕ ПОСОБИЯ

17. Ходьба по гладкой наклонной доске вверх - вниз.
18. Ходьба по прямой и наклонной дорожке с отпечатками стоп.
Постепенно увеличивая наклон. (4-5 раз)
19. Ходьба через ступеньки лестницы в медленном и быстром темпе.

Инструктор по физической культуре
Сабирзянова О. А.

Апрель 2022