



Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №19 «Берёзка»
Ярославского муниципального района

*Консультация для родителей
«Лучшее лечение плоскостопия –
профилактика»*

Инструктор по
Физической культуре
Хамхоева Л.М.

Пос. Козьмодемьянск 2017уч. год.

Консультация для родителей «Лучшее лечение плоскостопия – профилактика»

Наверно нет таких родителей, которых не беспокоила бы форма ноги. Сегодня мы поговорим о плоскостопии. Так как плоскостопие является одним из распространенных заболеваний О.Д.А. Этот дефект - строение стопы встречается у детей чаще, чем любой другой дефект. Идеальная стопа встречается менее чем у половины человечества. По данным ученых из всего населения земного шара плоскостопием страдают от 40-60%. По медицинской статистике к 2 годам у 24% детей наблюдается плоскостопие. К 4 годам у 32%, 6 годам у 40%, а к 12 годам каждому второму подростку ставят диагноз плоскостопия. В научной литературе плоскостопие чаще всего рассматривается, как деформация стопы, характеризующаяся уплощением ее сводов. При плоскостопии свод стопы не достаточно прочен и не образует правильного изгиба. В результате вся поверхность прилегает к полу, когда ребенок стоит (см. рис). Врачи называют плоскостопие болезнью цивилизации. Не удобная обувь, синтетические покрытия, гиподинамия – все это приводит к неправильному развитию стопы.

Стопа детей очень хрупкий, и важный механизм, от работы которого зависит правильное формирование всего опорно-двигательного аппарата. Основной причиной плоскостопия является слабость мышечно-связочного аппарата стопы. Стопы детей быстро утомляются и легко подвергаются деформации, т.к. кости в основном состоят из хрящевой ткани.

Первые симптомы плоскостопия:

1. Обувь изношена с внутренней стороны.
2. Ноги быстро утомляются при ходьбе.
3. Из-за нарушения амортизационной функции стопы, дети к концу дня могут жаловаться на головные боли.

Плоскостопия относится к тем заболеваниям, которые возникнув, достаточно быстро прогрессирует. Это становится причиной деформации пальцев, они приобретают молоткообразную форму. Чем резче оно выражено, тем больше отклоняется наружу большой палец. Список осложнений при плоскостопии довольно внушителен.

1. Боли в стопах, коленях спине.
2. Неестественно «тяжелая» походка и осанка, косолапие при ходьбе.
3. Заболевание самой стопы (искривление пальцев стопы, мозоли).
4. Болезнь коленных суставов.
5. болезнь позвоночника.

Лечить это с виду простое заболевание довольно сложно, кроме того, необходимо знать, что никогда человек сможет облегченно вздохнуть: ну вот, я и вылечился!

Особенно при далеко зашедшей патологии: Плоскостопие – это болезнь всей жизни. Полное излечение плоскостопия возможно только в детстве (желательно в дошкольном возрасте справиться с этим недостатком пока организм ребенка

находится на стадии формирования). У взрослых развитие болезни можно лишь притормозить, не дать ей развиться в роде тяжелые патологии.

В профилактике плоскостопия важную роль играет правильный выбор обуви. Более 98% всех детей раздаются со здоровыми ступнями ног и только 40% взрослых сохраняют здоровые ноги. Детская обувь должна соответствовать анатомо-физиологическим особенностям стопы ребенка, быть мягкой и легкой, прочной, на гибкой подошве. Женская обувь ограничивает движение суставов стоп, затрудняет ходьбу. Необходимо чтобы она была достаточно свободной, не ограничивала движение пальцев. Если обувь слишком большая, то у детей стопы не будет ни какой опоры. Если обувь мала то она будет, давит на детскую ступню, нанося ей ущерб.

На что необходимо обратить внимание при выборе обуви для ребенка.

Материал: Наиболее здоровый и долговечный материал натуральная кожа. Она хорошо обеспечивает циркуляцию воздуха, быстро испаряется влага, к тому же кожа пластична и хорошо гнется. Есть современные искусственные материалы, которые практически не уступают натуральным. Главное, что бы материал был не слишком мягким, не слишком жестким.

Размер: Между носком ботинка и пальцами ребенка должен быть промежуток 1-1,5 см. Эта воздушная прослойка будет согревать ступню ребенка.

Супинатор: Небольшой бугорок у внутреннего края подошвы – обязательное требования для детской обуви.

Задник: Детям не следует покупать обувь с открытой пяткой. Такая обувь не удерживает легко ранимую пятку в правильном положении. Задник должен быть устойчивым и препятствовать скольжению стопы кзади и кнаружи. Задник должен быть жестким, с закругленным верхом, цельным.

Подошва: Не должна быть плоской.

У обуви должен быть маленький каблучок, который искусственно повышает свод стопы.

Он помогает правильно формировать походку ребенка, и предупреждает развитие плоскостопия.

Немаловажную роль в профилактике и в коррекции плоскостопия играют специальные упражнения, направленные на укрепление стопы, и голени. Все упражнения выполнять босиком.

Пользу приносят ежедневные занятия.

Взрослый активный участник, выполняет вместе с ребенком, контролирует правильность упражнения.

Плоскостопие – это очень серьезная патология, которая ускоряет износ практически всего опорно-двигательного аппарата. Если у вашего ребенка есть плоскостопие отнеситесь к этому посерьезнее т.к. в дошкольном возрасте можно избавиться и забыть про эту проблему.