

Профилактика плоскостопия

в детском саду

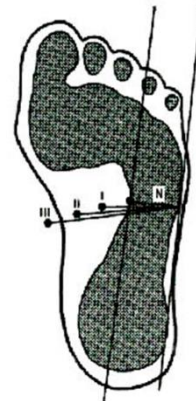
Что такое плоскостопие?

Плоскостопие – одно из самых распространенных заболеваний опорно-двигательного аппарата у детей.

Это деформация стопы с уплощением ее свода (у детей обычно деформируется продольный свод, из-за чего подошва становится плоской и всей своей поверхностью касается пола).



«Эволюция» развития стопы человека от детского возраста к совершеннолетию, когда проблемы становятся более ощутимы, нежели на ранних стадиях заболевания. Жировая подушечка на стопе у детей раннего возраста вводит или успокаивает родителей, часть из которых идет с волнением к ортопеду, другая-спокойно ждет развития стопы с взрослением и ростом ребенка.



N - нормальная стопа
I - продольное плоскостопие 1-ой степени
II - продольное плоскостопие 2-ой степени
III - продольное плоскостопие 3-ей степени

Формирование детской стопы

У детей до 2-х лет наблюдается физиологическое плоскостопие, т.е. практически отсутствует свод стопы. Это абсолютно нормально, ведь у малышей костная ткань мягкая и эластичная, в ней еще мало минеральных



3-4 года



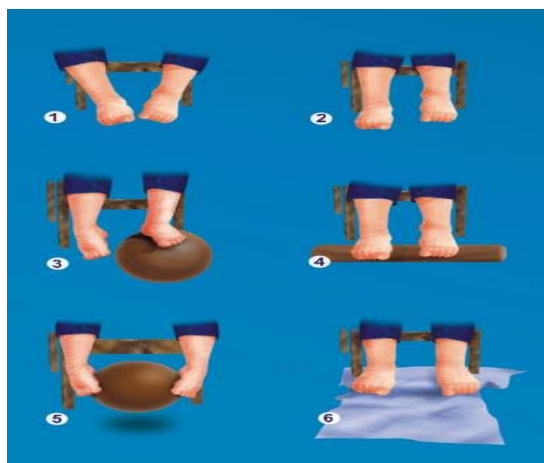
5-7 лет



8-18 лет

веществ, придающих прочность, да и мышечная система до конца не развита. Когда ребенок начинает вставать на ножки и делать первые шаги (7-12 месяцев), в роли амортизатора выступает «жировая подушечка» на подошве, из-за которой детские ступни такие пухленькие

- К 2-3 годам кости становятся более прочными, крепнут связки и мышцы, и стопа начинает приобретать «взрослую» форму. Ребенок теперь хорошо стоит на ногах и может совершать долгие пешие прогулки.
- Процесс формирования стопы продолжается до 5-6 лет. Только после этого возраста можно с определенностью говорить о наличии или отсутствии плоскостопия у ребенка.



Причины плоскостопия у детей

- лишний вес;
- рахит;
- травмы стопы;
- врожденная слабость мышц и связок стопы;
- паралич мышц ног.

Признаки плоскостопия

- быстрая утомляемость ног;
- к вечеру возможное появление отека стоп, которого не будет утром;
- ноющие боли при стоянии или ходьбе в голених и стопах;
- быстрое изнашивание внутренней стороны подошвы;
- ребенок ходит с широко наставленными ногами, слегка сгибая ноги в коленях, развернув стопы;
- стопа имеет неправильную форму или становится шире;

- вращение ногтей пальцев ног в кожу;
- искривление пальцев ног;
- появление мозолей.

10 факторов развития плоскостопия

- Недоразвитие мышц стопы;
- Слабость мышечно-связочного аппарата стопы, может быть в результате рахита;
- Большие физические нагрузки;
- Излишний вес;
- Длительное пребывание в постели (в результате болезни);
- Ношение неправильно подобранной обуви;
- Косолапость;
- Х-образная форма ножек;
- Травмы стопы, голеностопного сустава, лодыжки;
- Наследственная предрасположенность.

Упражнения по профилактике плоскостопия

Ходьба:

- на месте, не отрывая носки от пола;
- на носках, в приседе на носках, в полуприседе;
- на пятках;
- перекатом с пятки на носок;
- на внешней стороне стопы;
- приставным шагом по:

-обручу

-палке, веревке, канату

-ребристой дорожке

- по кочкам;
- по ребристой дорожке, по упаковке от яиц;

- по сенсорным дорожкам (в группе);
- на ходунках.

Прокатывание предметов ногами (подошвами):

- на счетах;
- игольчатых мячиков;
- палочек;
- мелких шариков.

Собирание пальцами ног:

- шишек;
- мелких игрушек (от Киндера).

Самомассаж:

- ежиками;
- шишками.