

Консультация для родителей

«Как предупредить плоскостопие у детей»

Инструктор по физической культуре:
Шматкова Е.Н.

Часто бывает непонятно, почему ребенок стал вялым, малоподвижным, почему он устает на прогулках, жалуется на недомогание. И если малыш по всем обычным показателям (нормальная температура, отсутствие простудных и инфекционных заболеваний) здоров, состояние его относят за счет настроения и свойства характера. Если же взрослые внимательны к ребенку, они в ряде случаев смогут определить причину отклонения от нормального состояния ребенка. Один из таких факторов нарушение правильной работы опорно-двигательного аппарата и в частности плоская стопа.

Плоскостопие – это такая деформация стопы, при которой внешними признаками являются снижение высоты свода стопы и отклонение пятки кнаружи.

Правильное развитие опорно-двигательного аппарата, нормальное положение свода стопы, оказывает влияние на осанку, кровообращение и, главное, предохраняет внутренние органы и головной мозг от сотрясения.

В начальных стадиях плоскостопие внешне почти не выражено. Особенно трудно распознать его у самых маленьких, т. к. детская стопа по сравнению со стопой взрослого значительно шире в передней части, заметно сужается к пятке, много подвижнее. В первый период заболевания болезненные ощущения не носят постоянный характер, только после длительных прогулок и к вечеру ребенок жалуется на усталость и незначительные боли в ногах. Бывают случаи, когда дети к концу дня сетуют, что обувь, которая не причиняла утром боль, начинает давить пальцы. Происходит это от того что, продольная выемка стопы не выдерживает длительной и непосильной нагрузки, становится менее глубокой, стопа уплощается и вследствие этого удлиняется. Родители, обратившие на это внимание, должны непременно показать ребенка врачу.

Распространено мнение, будто плоскостопие в детстве – нормальное явление, а с возрастом уплощение стопы само собой ликвидируется. В действительности же плоскостопие без соответствующего лечения и профилактики усиливается и нередко приводит к частичной или полной потери трудоспособности.

По своему происхождению плоскостопие бывает врожденным и приобретенным.

Врожденное плоскостопие встречается редко – оно следствие неправильного внутриутробного развития. *Приобретенное плоскостопие* появляется в связи с заболеваниями (рахит, полиомиелит), в связи с переломами, разрывами связок и мышц. *Статическое плоскостопие* встречается значительно чаще (90 %). Оно возникает вследствие

перегруженности стопы, при длительном пребывании детей на ногах: ходьбе, продолжительном стоянии, а также от несоответствия степени нагрузки (ношение тяжелых предметов) общему физическому развитию ребенка. Статическое плоскостопие нередко развивается у детей ослабленных, часто болеющих или перенесших тяжелое заболевание. Одной из причин нарушения высоты свода стопы может явиться быстрый рост тела ребенка, когда на стопу действует чрезмерная весовая нагрузка.

У детей раннего возраста *причиной возникновения плоскостопия* может быть преждевременное вставание на ноги (до 1 года). Не надо форсировать у детей раннюю попытку ходьбы. Когда мышцы и другие ткани функционально созревают, ребенок сам пытается пойти. В этом плане вполне закономерно для него ползание. С детства учите детей правильно ходить: без лишнего разведения стоп.

Вредно сказывается на стопе ребенка длительное хождение по твердому грунту (асфальту) в мягкой обуви без каблучков.

Большое влияние на возникновение плоскостопия у детей оказывает состояние и развитие мышц ног, которые обычно слабы у детей, не занимающихся физкультурой и спортом.

При сильном развитии плоскостопия у детей наблюдаются головные боли, недомогания, болезненные ощущения в связи с потерей амортизационной роли свода стопы при толчках во время прыжков, бега и т. п. Своевременное выявление и лечение плоскостопия имеет огромное значение для правильного физического развития ребенка.

Как же определить родителям, страдают ли их дети этим недугом? Здесь поможет наблюдение за стопами в динамике. Увеличение выемки на отпечатках стоп через каждые 6 месяцев будет свидетельствовать о развитии свода. Выемку можно определить отпечатком стопы, окрашенной красящим веществом на листе белой бумаги. Повторный отпечаток позволит путем сравнения определить степень плоскостопия, его увеличивающийся или уменьшающийся характер. Во всех сомнительных случаях необходимо обратиться к врачу.

Для профилактики плоскостопия необходимо соблюдать правила гигиены стопы. К этим правилам относятся ежедневные гигиенические ванночки с детским мылом, подрезание ногтей раз в неделю (линия ногтя должна быть прямой, а не овальной, иначе ноготь может врастать в кожу), правильный подбор размера обуви и носков. Носки и колготки должны быть с добавлением хлопковой или шерстяной нити – она хорошо впитывает влагу.

У детей прирост ежегодный прирост стопы (до 7 лет включительно) составляет в среднем 11 мм. Правильно менять обувь раз в 6 месяцев и учитывать не только размер, но и полноту. Детям рекомендуется обувь из кожи. Обувь должна быть устойчивой, обязательно с задником и удобно закрепляться на ноге. Подошва обуви не должна быть максимально легкой, такой, чтобы не перегружать стопу своим весом.

Для детской обуви необходим каблук. Каблук, искусственно повышая свод стопы, предупреждает плоскостопие, защищает пятку от ушибов. По

каблуку можно определить наличие плоскостопия – каблук стесывается с внутренней стороны. Высота каблука для дошкольников от 5 до 10 мм. Кеды, резиновые спортивные тапочки, чешки предназначены для физкультурных занятий и нерациональны, как сменная обувь. Обувь на меху носят исключительно на улице в холодное время.

В сырую погоду, во избежание промокания, переохлаждения ног, рекомендуется надевать здоровым детям резиновую обувь и шерстяной носок. В теплую, сухую погоду такая обувь непригодна.

Летом не рекомендуется носить лаковую обувь, так как она плохо пропускает воздух и влагу.

Для нормального развития стопы и предупреждения плоскостопия не следует забывать и о таких общих профилактических мерах, как соблюдение режима, упражнения общеразвивающего характера, увеличения длительности пребывания на воздухе, обтирание холодной водой, ходьба босиком в теплое время года по гальке, песку. Для укрепления связочно-мышечного аппарата полезны дозированные спортивные упражнения: ходьба на лыжах, по бревну, плавание, лазание по канату. В комплекс утренней гимнастики необходимо включать специальные упражнения:

1. Круговые движения стопами (сидя).
2. Захватывание и поднимание стопами мяча (сидя).
3. Поднимание пальцами ноги карандаша (сидя).
4. Сгибание пальцев ног (сидя).
5. Ходьба на носках и пятках (детям до 4-го года жизни ходить на пятках не рекомендуется).
6. Ходьба на наружном крае стоп (как медведь).

Очень эффективна езда на велосипеде с упором педалей на центр стопы. Хорошо организовать мытье ног следующим образом: ребенок поочередно моет одну ногу другой ногой, начиная со ступни и заканчивая коленом.

