

## **«Внимание – ПЛОСКОСТОПИЕ!»**

### **Консультация для воспитателей и родителей.**

#### **Плоскостопие у детей.**

Плоскостопие является самым распространенным видом заболевания опорно-двигательного аппарата. Оно заключается в деформации стопы, приводящей к уплощению последней. В результате стопа всеми своими точками касается поверхности, что является отклонением от нормы.

Плоскостопие бывает, как врожденным, так и приобретенным.

Причиной возникновения плоскостопия может послужить образ трудовой деятельности, вынуждающей постоянно поднимать тяжести, а также с слабость мышц или связок, травмы или переломы, заболевания мышц конечностей.

К появлению плоскостопия также может привести ношение неудобной обуви, обладающей слишком плоской подошвой, либо излишне узкой или широкой.

Главным фактором, который влияет на появление плоскостопия, является наследственность.

Избыточная масса тела. Данный фактор наиболее значителен, когда ребенок учится ходить.

Неправильное питание, недостаток витамина D. Гиповитаминоз препятствует нормальному усвоению кальция костной тканью, что приводит к нарушению её развития.

Недостаток двигательной активности отражается на всем организме. Нарушается обмен веществ, что тоже влияет на опорно-двигательный аппарат.

Определить наличие плоскостопия у ребёнка в раннем возрасте практически невозможно. Данная возможность появляется лишь по достижению пятилетнего возраста. Такие поздние сроки объясняются тем. Что на ранних этапах жизни форма стопы у детей только начинает формироваться под влиянием тяжести тела. Этот процесс является достаточно длительным и занимает несколько лет.

### **Тест на плоскостопие.**

Возьмите лист бумаги и встаньте на него босыми ногами, предварительно смазав их чем-нибудь жирным. Следите за тем, чтобы вес вашего тела распределялся равномерно.

Обращаем внимание на то, что при отсутствии плоскостопия большой палец ноги должен образовать с пяткой одну прямую линию.

При плоскостопии довольно часто происходит врастание ногтей. Наличие плоскостопия может выдавать неправильная форма стопы.

### **Признаки проблемных стоп.**

- Стоптанность и изношенность вашей обуви с внутренней стороны.
- Широкие размеры стопы.
- Постоянное ощущение усталости в ногах при ходьбе.
- Неожиданно возникающие неудобства при ношении обуви на каблуке.
- Появление отечности, боли, судорог в ногах.

Помните, что плоскостопие намного легче устранить в детском возрасте, когда скелет ещё не полностью окостенел.

### **Виды и симптомы детского плоскостопия.**

- Первая степень. Определить её самостоятельно практически невозможно. Однако родители могут отметить, что ребенок часто жалуется на следующие симптомы: тяжесть в ногах, усталость при ходьбе, неуклюжей походке, частые отеки.
- Вторая степень характеризуется распластанностью стопы. У ребенка появляются главные признаки боли в ногах, которые распространяются до колена. При ходьбе он касается земли всей поверхностью стопы, движение даётся с трудом.
- Третья стадия наиболее опасна и тяжела, узнать её просто даже непрофессионалу. Происходит сбой работы опорно-двигательного аппарата – связки ослабевают, позвоночник деформируется. Ходьба становится всё более трудной, появляется хромота. Часто наблюдается поражение костной ткани суставов – артриты, артрозы.

### **Чем опасно плоскостопие.**

За кажущейся безвредностью скрываются такие недуги как радикулит, позвоночная грыжа, артрит и остеохондроз.

Плоскостопие также может служить причиной искривления позвоночника, а также появлением постоянных болей в ногах и спине, мешающих нормально жить. Дальнейшее развитие плоскостопия грозит не только косолапием, а даже хромотой.

Наличие энергетических точек, расположенных на ступнях, позволяет некоторым специалистам утверждать, что причинами многих болезней являются не нервы, а именно плоскостопие.

### **Профилактика плоскостопия.**

- Ежегодный осмотр у ортопеда.
- Выбор удачной детской ортопедической обуви. Особо пристальное внимание стоит уделить подошве. Она должна быть достаточно мягкой и гибкой, а также изготовлена из натурального материала. Пальцы должны свободно располагаться, а пятка надёжно зафиксирована задником.
- Хождение босиком по неровным поверхностям (песок; камни; мелкая галька).
- Использование специальных стелек.

### **Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.**

*Сидя на стуле.*

- Сгибание и разгибание пальцев ног.
- Поочередное отрывание от пола пяток и носков.
- Круговые движения стопами.
- Натягивание носков в направлении к себе и от себя.
- Максимально возможное разведение пяток в стороны без отрыва носков от пола.

*Стоя.*

- Поднятие тела на носках вверх.
- Стойка на рёбрах внешней стороны стопы.
- Приседание без отрыва пяток от пола.

Также рекомендуется ходить на пятках, носках или внешних сводах стоп.

Все эти упражнения рекомендуется выполнять каждый день, желательно несколько раз. Чем чаще будете заниматься, тем более низким будет риск появления плоскостопия.

## **Лечебная физкультура.**

Чтобы вылечить плоскостопие, необходимо делать упражнения. Их разрешается выполнять в любом возрасте. Родители должны следить, чтобы мышцы нижних конечностей максимально задействовались.

Индивидуальные упражнения подбирает лечащий врач после консультации.

## **Ортопедические коврики.**

Ортопедический коврик – одно из самых эффективных методов лечения и профилактики плоскостопия. Они продаются в специализированных магазинах. Однако ничего не мешает родителям сделать коврик самостоятельно. С его помощью массируется стопа, тренируются мышцы нижних конечностей, снижается усталость, стимулируется кровообращение, предотвращается возникновение сколиоза.

Источник. Медицинский центр «Ортикс»,  
В. В. Шевченко.

Популярная медицинская энциклопедия.

Редактор Б. В. Петровский.

«Детские болезни с уходом за детьми и анатомо-физиологическими особенностями детского возраста»

В. П. Бисярина, «Медицина»