

ПЛОСКОСТОПИЕ



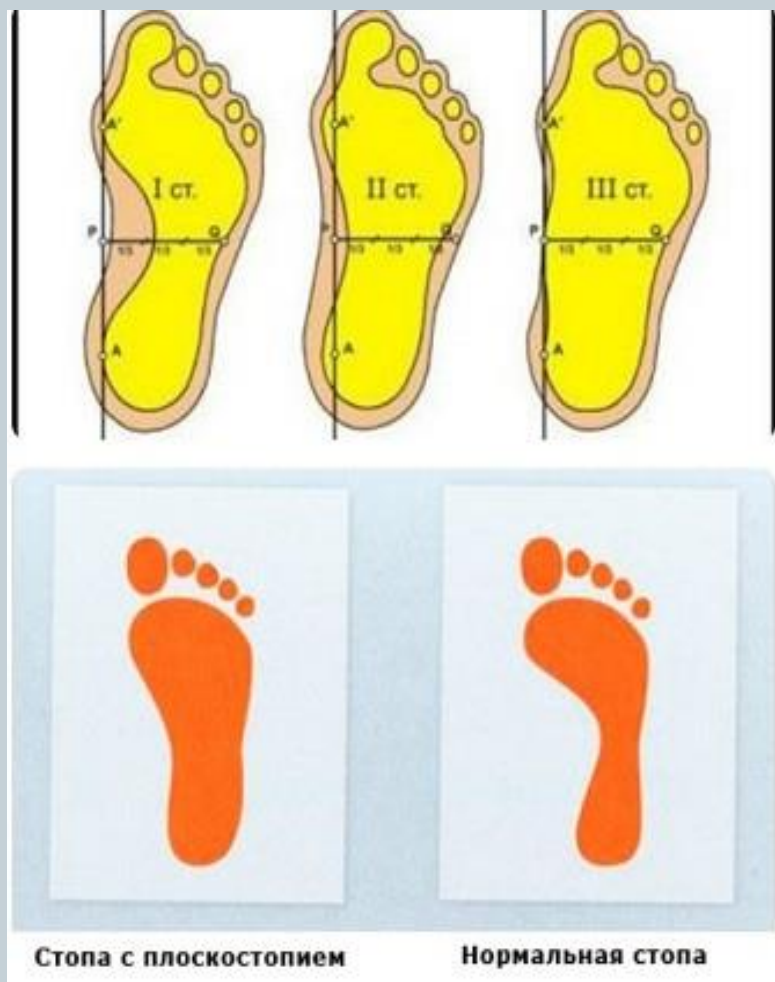
Плоскостопие



– это самое распространенное заболевание опорно-двигательной системы, при котором происходит деформация свода стопы, приводящая к его уплощению. Другими словами, стопа становится плоской, постепенно утрачивая естественный изгиб своей внутренней поверхности.

По степени запущенности заболевания различают:

- 1 степени – слабовыраженное, скорее напоминает косметический дефект;
- 2 степени – умеренно выраженное, заметное невооруженным глазом. Сопровождается несильными болями в голеностопе;
- 3 степени – выраженное. Происходит полная деформация стопы, возникают сильные боли в ногах, заметно изменяется походка. На этой стадии заболевание уже довольно сложно вылечить.



Основные причины плоскостопия у детей:

- врожденный дефект.
- перенесенная травма, после которой произошла деформация свода стопы;
- ДЦП;
- ношение неправильной или неудобной обуви, а также обуви уже бывшей в употреблении.
- неправильное питание, недостаток фосфора и кальция в рационе ребенка, а также витамина Д.
- низкая двигательная активность, отсутствие регулярных физических нагрузок.
- опасно поднятие тяжестей. Это способствует неравномерному распределению массы тела и деформации стопы.

ПРИЗНАКИ ПЛОСКОСТОПИЯ



- боли в стопах и голеньях, особенно после долгой ходьбы или каких-то физических нагрузок;
- появление отечности в нижней части ног, которое иногда доходит до колен;
- обувь ребенка стоптана, а подошва стерта с внутренней стороны;
- ребенок начинает косолапить, походка становится несколько своеобразной.

ПОСЛЕДСТВИЯ ПЛОСКОСТОПИЯ



- * Некрасивая, раскачивающаяся походка;**
- * Искривление позвоночника;**
- * Частые головные боли;**
- * Развитие артроза (деформация коленей и голеней);**
- * Быстрая утомляемость;**
- * Раздражительность, нарушение работы нервной системы;**

ПРОФИЛАКТИКА ПЛОСКОСТОПИЯ



- **Частое хождение босиком по неровным поверхностям;**
- **Правильный рацион питания;**
- **Ношение рациональной обуви;**
- **Ограничение нагрузки на нижние конечности;**
- **Воспитание правильной походки;**
- **Высокая двигательная активность;**
- **Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия;**
- **Массаж;**

На что обратить внимание при покупке обуви

Регулируемые застежки в виде полосок с липучками обеспечивают оптимальное и легкое прилегание к детской ступне

Возможность широко расстегнуть ботинок, почти до самого носка

Верх – кожа

Жесткий носок

Антискользящая подошва

Стелька из натуральной кожи

Валик с наполнителем из вспененного материала

Перфорация, обеспечивающая циркуляцию воздуха

Жесткий задник

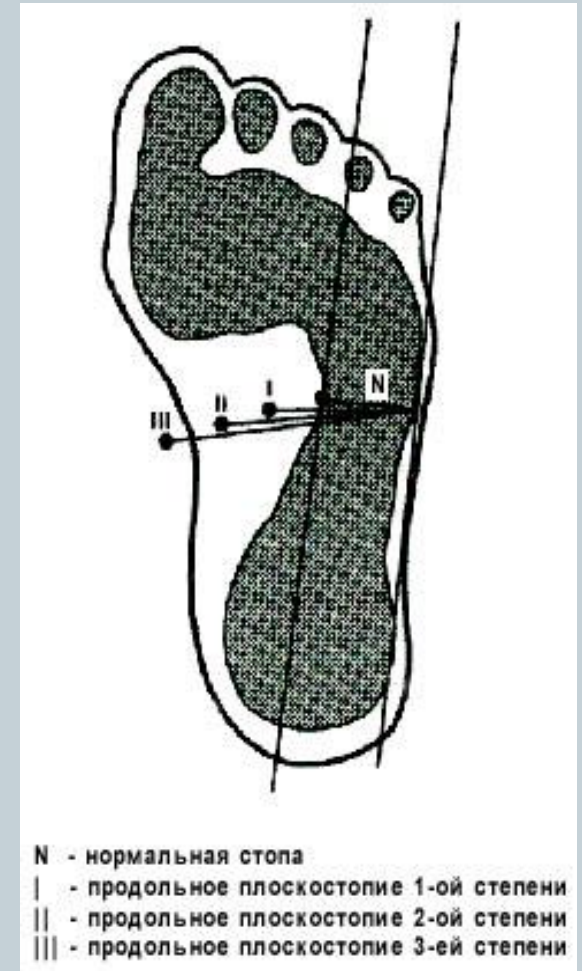
Мягкая вставка из вспененного материала

Антибактериальный и антигрибковый материал



Диагностика плоскостопия в домашних условиях

У ребенка 3 лет (но не ранее) можно провести начальную диагностику патологии, используя самый распространенный метод - **плантографию** (отпечаток стопы). Это несложно сделать и в домашних условиях. На пол кладут чистый лист бумаги, а малыш становится на него обеими ногами. Лучше, чтобы подошвы были покрашены яркой краской, тогда на бумаге останется их четкий отпечаток. Туловище при этом нужно держать прямо, ноги вместе. Контур стоп в таком положении обводится карандашом. Затем перпендикулярно линии контура проводится прямая, пересекающая всю узкую часть стопы. Сравните полученное с рисунком.



Полезный комплекс упражнений для профилактики плоскостопия у малышей и младших школьников:



- Упражнение № 1: положите в тазик с водой гладкие камушки. Пусть кроха поиграет с ними ножками, перебирает пальчики, а в конце – немного походит по ним;
- Упражнение № 2: сидя на стуле, катаем палку, бутылку с водой, скалку ступней;
- Упражнение № 3: разложите на полу толстую веревку. Пусть кроха походит по такой «змее»;
- Упражнение № 4: перебирание пальцами ножек разнообразные игрушки в т.ч. конструктор, кубики;
- Упражнение № 5: осторожно подпрыгиваем на пальчиках;
- Упражнение № 6: сидя на стуле, подтягиваем к себе коврик пальцами ножек;
- Упражнение № 7: захватываем ножками карандаш или ручку, пытаемся что-то нарисовать в воздухе или листе бумаги;
- Упражнение № 8: катание мяча поочередно одной и другой ногой;
- Упражнение № 9: ходьба и бег в летнее время по тёплой мягкой земле, траве, песочку и камешкам.



Будьте здоровы!!!