

Консультация «Профилактика плоскостопия»

Стопа является важным опорным и рессорным аппаратом человеческого тела, а также органом, способствующим отталкиванию тела при беге, прыжках и т.д. В настоящее время за ней признается и функция одного из активных периферических сосудистых насосов.

Наиболее часто встречающаяся патология стопы – **плоскостопие** – заключается в уменьшении высоты сводов в сочетании с изменением положения стопы. Чаще всего оно приобретенное и обусловлено слабостью поддерживающего аппарата стопы, и является следствием перегрузок, быстрого увеличения веса (ожирения), заболеваний нижних конечностей и иммобилизации этой области после травм.

Проявления плоскостопия: повышенная утомляемость при ходьбе, боли в икроножных мышцах, ухудшение походки, снижение физической работоспособности, частое подвертывание стоп. Одним из проявлений могут быть головные боли, как следствие пониженной рессорной функции стоп.

В самих стопах боль локализуется в области головок плюсневых костей, внутреннем крае пятки, на тыле стопы, под наружной и внутренней лодыжками. Отмечаются припухлость в суставах стопы, иногда в голеностопном, реже в коленном суставах, чувство жжения в подошве.

Плоскостопие, особенно одностороннее, нередко является важным моментом в развитии нарушений осанки со всеми вытекающими отсюда последствиями.

Рациональное питание является залогом оптимального формирования опорно-двигательного аппарата. В ежедневном рационе ребенка должно быть достаточно количества белка, в том числе животного происхождения; жира, содержащего полиненасыщенные жирные кислоты; углеводов, витаминов (С, А, группы В). В первую очередь детям показаны молочные и молочнокислые продукты (молоко, кефир, творог, сметана, сыр, сливочное масло), овощи (фасоль, петрушка, лук зеленый, горох, морковь, капуста, редис, свекла), яйца, крупы (гречневая, овсяная, пшеничная, перловая), рыба и продукты (ставрида, сельдь, сазан, икра, скумбрия, окунь, судак, треска) фрукты и ягоды (абрикосы, вишня, слива, виноград, апельсины, клубника).

Самое серьезное внимание следует обратить на обувь. Вредная тесная и слишком свободная, не по ноге обувь. Нельзя разрешать детям ходить дома в валенках, теплых ботинках, тапочках на войлочной подошве из-за опасности развития плоскостопия, перегрева и повышенной потливости стоп, следствием чего может быть повышенная заболеваемость ребенка. Говоря о безусловной пользе хождения босиком, следует отметить, что, босиком лучше ходить по траве, гальке, гравию, песку, а не дома по коврам или паркету.

В основе **профилактики плоскостопия** лежит, во – первых, укрепление мышц, сохраняющих свод, во-вторых, ношение рациональной обуви и, в-третьих, ограничение нагрузки на нижние конечности (длительное стояние на одной, двух ногах, в неудобной позе).

В осуществлении первой задачи ведущая роль принадлежит физическим упражнениям, прежде всего ходьба, бег, прыжки, приседания, плавание, подвижные игры и др. Следует также обращать внимание на правильную осанку, на параллельную установку стоп при стойках и ходьбе. Ходьба с разведенными носками перегружает внутренний край стопы и, следовательно, ведет к деформации.

В целях **профилактики плоскостопия** хороший и эффект дают следующие упражнения:

- Ходьба на носках, сохраняя осанку (голову держать прямо, немного прогнуться, руки на поясе).
- Ходьба на внешней стороне стопы-пальцы поджать вовнутрь, при ходьбе стопы ставить параллельно друг другу.
- Ходьба по ребристой доске.
- Ходьба на месте, не отрывая носки от пола, одновременно стараясь поднимать выше пятки.
- Ходьба боком по палке, по толстому шнуру.
- Перекаты с носка на пятку, стоя на полу или на палке.
- Ходьба перекатом с пятки на носок. Корпус держать прямо, голову не опускать, положение рук произвольное. Энергичный подъем на носок, толкаясь пяткой.
- Катать палку (диаметром 3 см) вперед-назад.
- Приподниматься на носки и опускаться на всю стопу из положения ступни параллельно, пятки раздвинуты, большие пальцы вместе.
- Подняться на носки и выполнять приседание, держать за опору.

Рекомендуются упражнения в положении сидя, упор руками сзади: захватывать пальцами ног предметы (палочки, шарики, шнур), перекладывать их вправо, влево; захватив внутренними сводами стоп предмет покрупнее – кеглю, мяч, подтянуть его к себе, передать сидящему рядом. После сна полезно, сидя, сгибать и разгибать пальцы ног, разводить носки в стороны, поднимать ноги вверх, выполнять стопкой круговые движения, массировать подъемом одной ноги другую.

Лазанье по гимнастической или веревочной лесенке босиком не только укрепляет мышцы и связки стоп, пальцы ног, голеностопный сустав, но и развивает ловкость, решительность, смелость. Однако не следует переоценивать силы ребенка, необходимо исходить из его индивидуальных возможностей.

Детям с плоскостопием важно соблюдать гигиенические правила и рациональный режим нагрузки на нижние конечности:

- Необходимо каждый день делать гигиеническую ножную ванну (36-37 °С).
- Необходимо выработать походку без сильного разведения стоп.
- Полезно ходить босиком по рыхлой почве, песку, гравиию.
- Не рекомендуется продолжительная чрезмерная ходьба босиком или в обуви с мягкой подошвой (валенки, туфли на резиновой подошве) по утоптанной почве, асфальту.
- Не рекомендуется находиться в помещении в утепленной обуви.

- Следует избегать продолжительного стояния (особенно с разведенными стопами) и переноски тяжестей.

- При необходимости длительного стояния полезно перенести на некоторое время нагрузку на наружный край стопы.

При появляющемся чувстве утомления в ногах, неприятных ощущениях в мышцах голени или стопе рекомендуется производить самомассаж ног. Массируют преимущественно внутреннюю поверхность голени и подошвенную поверхность стопы. Массаж голени производится в направлении от голеностопного сустава к коленному, стопы – от пальцев к пяточной области. На голени применяется прием поглаживания, растирания ладонями и разминания, на стопе – поглаживание и растирание (основанием ладони, тыльной поверхностью полусогнутых пальцев).

При резко выраженном плоскостопии:

Противопоказана работа, связанная с выраженной статической нагрузкой, длительным пребыванием на ногах, с подъемом и переносом тяжестей, длительной ходьбой.

Учеба в высших и средних учебных заведениях, возможна почти по всем специальностям, за исключением требующих работы в экспедиционных условиях (геологоразведка, археология и т.п.).

Автор – составитель Л.И. Дедюлина, инструктор по физической культуре,
МДОУ детского сада общеразвивающего вида №44