

**Консультация для родителей :**

**«Профилактика  
плоскостопия»**

**Подготовила:  
Ст. медсестра Л.Алешкина**

## **Здоровье начинается со стопы**

В последнее время в нашей стране замечено ухудшение физического развития и состояния здоровья всего населения, в том числе детей. Высок процент дошкольников с нарушениями. Стопа является фундаментом здоровья, поскольку выполняет чрезвычайно важные функции, благодаря которым осуществляется всё многообразие движений в процессе жизнедеятельности. Нарушение строения и функций стопы приводит к развитию различных заболеваний. Чаще всего страдает рессорная функция, что способствует формированию плоскостопия.

Неотъемлемой частью работы детского сада является взаимосвязь с родителями. Часто родители детей, которые посещают детский сад, мало знают о том, как укрепить здоровье ребенка с помощью закаливания, физических упражнений, подвижных игр. Родители зачастую оберегают малышей от физических усилий («не бегай», «не прыгай», «не лезь то упадешь») даже от здорового соперничества в подвижных играх. Из лучших побуждений, конечно. Такая родительская любовь рискует превратиться в свою противоположность и принести только один вред. Подборка консультаций поможет систематизировать знания родителей, дать теоретические и практические знания о причинах возникновения, профилактике и коррекции плоскостопия у детей, создании здоровьесберегающей среды для своих детей.

## **Плоскостопие**

Плоскостопие – одно из самых распространенных заболеваний опорно-двигательного аппарата у детей. Плоскостопие - это деформация стопы с уплощением ее свода.

Точно определить, есть у ребенка плоскостопие или нет, можно только когда малышу исполниться пять лет. Почему? Во-первых, у детей до определенного возраста костный аппарат стопы еще не окреп, частично представляет собой хрящевую структуру, связки и мышцы слабы, подвержены растяжению. Во-вторых, подошвы кажутся плоскими, так как выемка свода стопы заполнена жировой мягкой «подушечкой», маскирующей костную основу. При нормальном развитии опорно-двигательного аппарата к пяти-шести годам свод стопы приобретает необходимую для правильного функционирования форму. Однако в некоторых случаях происходит отклонение в развитии, из-за которого появляется плоскостопие.

Плоскостопие встречается у детей самого разного возраста – от новорожденных до старших школьников. Этому заболеванию часто сопутствуют неприятные и даже болевые ощущения, особенно при ходьбе и беге. А поскольку у детей подвижность повышенна, плоскостопие может доставлять им массу неудобств.

Выделяются следующие виды плоскостопия:

1. Статическое плоскостопие. От чего оно возникает? Иногда просто от врожденной слабости связок, и у людей, склонных к ожирению. Еще одна

причина болезни – нерациональная обувь. Постоянное ношение туфель на «шпильке» или на негнущейся платформе настолько меняет биомеханику нормального шага, что почти фатально приводит к этой болезни. Часто причиной болезни бывают и длительные нагрузки, связанные с профессиональной деятельностью человека – «весь день на ногах».

2. Травматическое плоскостопие. Как и следует из названия, это результат травмы, чаще всего переломов лодыжек, пятоной кости, предплюсны и плюсны.

3. Врожденное плоскостопие. У ребенка до того, как он твердо встал на ноги, т.е. лет до трех-четырех, когда завершается формирование стопы, трудно оценить, насколько функциональны ее своды. Редко (в двух-трех случаях из ста) бывает так, что стопа не то чтобы слабая, а просто плоская, как дощечка. Причиной может быть аномалия внутриутробного развития ребенка. Как правило, у таких детей находят и другие нарушения строения скелетов. Лечение подобного вида плоскостопия надо начать как можно раньше, в сложных случаях – вплоть до хирургического.

4. Рахитическое плоскостопие – не врожденное, а приобретенное в результате неправильного развития скелета, вызванного дефицитом витамина D в организме и, как следствие, недостаточным усвоением кальция. Этую болезнь можно предупредить, проведя профилактику рахита (солнце, свежий воздух, гимнастика, рыбий жир).

5. Паралитическая плоская стопа – результат паралича мышц ножных конечностей и чаще всего последствие вялых (или периферических) параличей мышц стопы и голени, вызванных полиомиелитом или иной нейроинфекцией.

### **Диагностика плоскостопия**

Диагноз «плоскостопие» подтверждается *планографией* – отпечатком стопы с помощью красящих растворов. В некоторых случаях необходима рентгенография.

Определить форму стопы в домашних условиях можно так: смазать стопы ребенка подсолнечным маслом и поставить его на лист белой бумаги, хорошо впитывающей масло. При этом надо отвлечь внимание малыша. Через 1 – 1,5 минуты снять его с бумаги и внимательно рассмотреть отпечатки стоп. Его следы имеют форму боба, то это свидетельствует о нормальных стопах: своды стоп приподняты и при движениях выполняют рессорную функцию. По соотношению самой широкой и самой узкой части следа считается свод:

нормальным 1 : 4

уложенным 2 : 4

плоским 3 : 4

Если же отпечаталась вся стопа, следует заподозрить имеющееся или начинающееся плоскостопие, а если же дошкольник при длительной ходьбе жалуется на боль в ногах, то здесь уже нужны консультация и помощь ортопеда.

Такая проблема, как плоскостопие очень распространена среди детей в современном мире. Многие родители считают, что это совсем не серьезное отклонение от нормы и не обращают внимания на данный аспект. А ведь именно из-за плоскостопия могут начать развиваться разные проблемы с позвоночником. Во взрослой жизни это чревато болями в спине и шее, заболеваниями суставов, нарушением осанки. Лучше с малых лет следить за изменениями осанки малыша, делать специальные упражнения и массаж, чтобы потом не тратить усилия и время, не проводить сложное лечение.

Детки, у которых есть возможность не носить обувь постоянно, получают своеобразный природный массаж ножек, который помогает избежать плоскостопия. В этом действии воплощается профилактика, которую дает малышам сама природа. К сожалению, в городских условиях подобные вещи нам недоступны, но можно купить или сделать самим вместе с ребенком массажный коврик.

Хорошо подбранная обувь — залог правильного развития стопы. Ребенок привыкает ходить прямо примерно с полу года. Сейчас магазины предлагают множество красивой, которая не развивает плоскостопие обуви, а молодой мамочке так хочется, чтобы ее малыш был самым лучшим и модным. В погоне за красотой родители не всегда выбирают для своих детей удобную обувь и часто получается, что стопа при носке туфелек или кед, которые выглядят почти как у взрослых, деформируется. Для профилактики плоскостопия у малышей лучше выбирать правильную ортопедическую обувь.

Перед покупкой, загляните внутрь обувки, там не должно быть неаккуратных выступающих швов. Размер ботиночек нужно подобрать таким образом, чтобы был небольшой запас и обувь не сдавливалась детскую ножку. В то же время следите за тем, чтобы она не болталась на ноге.

До 2 лет ребенку можно покупать обувь без супинатора. Когда малышу уже исполнилось 2 года, выбирайте ботиночки с супинатором и он обеспечит стопе необходимый массаж.

Предупреждением плоскостопия необходимо заниматься с раннего возраста. Для этого используются разные средства: это общее укрепление организма, обеспечиваемое рациональным питанием, длительным пребыванием на свежем воздухе, разнообразными движениями, подвижными играми, а также специальные мероприятия для укрепления стопы.

Предупредить плоскостопие можно также подбором специальных упражнений, способствующих развитию и укреплению мышц голени, стопы и пальцев. Для укрепления своды стопы необходимо использовать ходьбу и бег. Эти виды движений не только благоприятно воздействуют на весь организм, но и служат эффективным средством предупреждения плоскостопия. Особенно полезна разнообразная ходьба на носках и на наружных краях стоп. Также рекомендуется лазание по гимнастической лестнице, канату босиком. Наибольший эффект оказывают упражнения, если их надо выполнять босиком и по возможности несколько раз в день.

Несмотря на свою распространенность, плоскостопие у детей хорошо поддается лечению. Вовремя поставленный диагноз и быстро принятые меры помогут справиться с этой неприятностью без особых последствий.

Врачи рекомендуют ежедневно перед сном в течение 5 минут держать стопы ног в воде комнатной температуры. В летнее время по возможности чаще использовать ходьбу босиком по земле, песку, мелким неострым камешкам, воде.

Упражнения выполняются в исходных положениях лежа, сидя, стоя и в процессе ходьбы, что дает возможность регулировать нагрузку на определенные мышцы голени и стопы. Вначале необходимо ограничиться выполнением упражнений в исходных положениях лежа и сидя. Упражнения следует выполнять с чередующимся сокращением и расслаблением мышц. В дальнейшем рекомендуется включать упражнения со статической нагрузкой.

Все упражнения выполнять босиком. Взрослый активный участник, выполняет вместе с ребенком, контролирует правильность упражнения.

Самым доступным методом лечения плоскостопия у детей являются специальные физические упражнения, а так же езда на велосипеде и плаванье.

Одно из основных упражнений против плоскостопия – это вращение ступнями обеих ног в разных направлениях. Такую тренировку лучше выполнять в положении сидя.

В этом же положении так же можно соединять подошвы стоп вместе. Тело ребенка довольно гибкое и такая зарядка ему удастся без особых усилий.

В вертикальном положении, стоя на ровной поверхности, рекомендуется делать подъем на носки с разведением и сведением пяток. Затем можно просто походить какое-то время «на носочках».

Многим детям очень нравиться упражнение «качели». Для этого нужно менять очередность ног поднимать пятку, не отрывая пальцев от пола.

Существует ряд упражнений против плоскостопия у детей с применением мяча. Самое забавное из них – это подъем мяча находящегося между стопами двух ног. Такое упражнение можно выполнять как сидя, так и лежа.

Небольшой мячик можно покатать, прижав его к полу поверхностью свода стопы, но для этого так же хорошо подойдет гимнастическая палка или обыкновенная скакалка.

В веселую игру можно превратить упражнение захвата и приподнимания различных предметов пальцами ноги. Для этих целей хорошо подойдут губки, мелкие игрушки или бумажные салфетки.

Помимо ходьбы «на носочках», при лечении плоскостопия хорошо помогает ходьба «на пятках», а так же на внешней и внутренней стороне стопы.

Таким образом, зарядку от плоскостопия нужно проводить регулярно, иначе положительный эффект может не наступить. Конечно, маленького ребенка трудно усилием воли заставить делать такой комплекс упражнений

постоянно. Что бы помочь ему в этом, родителям можно превратить такие занятия в небольшое соревнование, и привлечь к этой игре всех членов семьи.

## **Профилактика плоскостопия у детей дошкольного возраста**

Плоскостопие - это деформация стопы, характеризующаяся уменьшением или отсутствием внутреннего продольного свода стопы и наклоном пятки внутрь и, как следствие, является нарушением опорно-двигательного аппарата.

Стопа-фундамент, опора нашего тела, и любое нарушение развития может отражаться на осанке ребёнка. При плоскостопии снижается или исчезает рессорная, амортизирующая роль стопы, в результате чего внутренние органы становятся мало защищёнными от сотрясений.

Дети нередко страдают плоскостопием по вине родителей. Одной из причин является неправильно подобранная обувь. Так, например, тесная обувь может привести к изменению формы стопы, способствовать врастанию ногтей, образованию мозолей. Сдавливая кровеносные сосуды и нарушая кровообращение, тесная обувь в холодное время года способствует охлаждению ног. Слишком свободная обувь также нежелательна, так как она затрудняет движение, вызывает потёртости ног. В обуви «на вырост» ребёнок чаще падает, у него нарушается осанка. Обувь должна подходить по размеру, стопа и пальцы не должны быть сдавлены. При покупке обуви следует обратить внимание на достаточно гибкую подошву, небольшой(2-4 см.) и широкий каблук, широкий носок, а также на наличие супинатора. Супинатор поддерживает своды стопы и способствует равномерному распределению нагрузки при ходьбе.

Категорически запрещается ношение тёплой обуви в помещении, ношение обуви со стоптанными задниками, обуви без каблука.

### **Каждый родитель должен знать:**

Неправильно подобранная обувь приводит:

- к косолапости.
- плоскостопию.

Повышенной потливости ног и как следствие к частым простудным заболеваниям.

Предупредить плоскостопие легче, чем лечить. Полезны занятия плаванием, ходьба, езда на велосипеде. Очень полезно побегать ребёнку босиком или в носках дома. Летом рекомендуется чаще ходить и бегать по неровной поверхности босиком (песок, гравий, склоненная трава) – это хорошая гимнастика для стоп. Хорошее воздействие оказывают прохладные ванны, массажные коврики. Также полезны упражнения для стоп.

### **Упражнения для стоп в домашних условиях:**

- При исходном положении – ноги врозь, носки повёрнуты внутрь – выполнять попеременные повороты корпуса вправо и влево с поворотом соответствующей стопы на наружный край.

- Несколько минут походить на носках.
- Столько же походить на пятках.
- Немного походить с поджатыми пальцами ног.
- Походить с поднятыми пальцами ног.
- Несколько раз в день по 10-15 минут ходить на наружном крае стопы.
- Попытаться несколько раз пальцами ног поднять с пола любой мелкий предмет.
- Лечь на пол и двигать стопами влево и вправо, вперед и назад, сгибать и разгибать пальцы.

### **Правильный подбор обуви**

Большую роль в профилактике плоскостопия имеет правильный подбор обуви для детей.

Размер ее должен точно соответствовать форме и индивидуальным особенностям стопы, предохранять стопу от повреждений, не затруднять движений и не вызывать чрезмерного давления на суставы, сосуды и нервы стоп.

Обувь не должна быть слишком тесной или просторной. Детям с плоской стопой не рекомендуется носить обувь без каблуков на тонкой подошве. Высота каблука для детей раннего и дошкольного возраста должна быть 1,5-2 см.

Дети, страдающие плоскостопием, как правило, изнашивают внутреннюю сторону подошвы и каблука обуви.

Для предупреждения плоскостопия необходимо укреплять мышцы, поддерживающие свод стопы, что достигается применением общеразвивающих и специальных гимнастических упражнений, которые являются наиболее активным терапевтическим средством, не только компенсирующим дефекты стопы, но и исправляющим ее конфигурацию и резко повышающим функциональные возможности. Профилактические упражнения, укрепляющие свод стопы, должны включаться в занятия утренней гигиенической гимнастикой, использоваться на физкультурных занятиях, на прогулках, в подвижных играх.

Главное назначение корректирующих упражнений - активное пронирование стопы (положение стопы на наружном крае), укрепление всего связочно-мышечного аппарата стопы и голени на фоне общего развития и укрепления организма ребенка. Нужно выработать жизненно необходимые двигательные умения в беге, прыжках, лазании, метании, в выполнении упражнений в равновесии, в подвижных и спортивных играх.

Размер обуви должен точно соответствовать размеру стопы. Это означает, что обувь должна плотно обхватывать ее с боков. Верх правильно подобранной обуви не сдавливает стопы и не нарушает ее кровоснабжения. ГОСТ предусматривает выпуск обуви каждой модели размеров. Это в идеале. А на практике обувь нужной полноты найти не так-то просто.

В удобной обуви пальцы ни в коем случае не упираются в носок обуви. При ходьбе нога "живет", ее размер динамично изменяется. Минимальный размер – как раз в статичном положении, то есть когда обувь примеряют перед

покупкой. Поэтому зазор между носком ботинка и пальцами должен быть минимум сантиметр. Детская обувь должна покупаться обязательно с расчетом на вырост.

Если носок у обуви фигурный, например с резким сужением, то это сужение должно начинаться только после физиологического припуска в один сантиметр. Обувь с узким носком не должна заставлять пальцы изменять свое естественное положение, иначе они могут искривиться.

Каблук – это возвышение, с которого как бы само собой шагается, которое облегчает перекат. К тому же мышцам ноги на каблуке нужно меньше усилий, чтобы согнуть обувь "в пучках". (Пучком называется то место в ботинке или туфле, которое сгибается, если встать на носки.) Под действием каблука изменяется биомеханика стопы. Мышцы и сухожилия стопы и голени запасают теперь меньше энергии для шага. Как машина на спущенном колесе, поднятая на каблук нога уже не может передвигаться с прежней легкостью. Шаг получается короче, а ноги к вечеру устают... По мнению медиков, оптимальная высота каблука – 1/14 от длины стопы. То есть около двух сантиметров для взрослого человека. Каблук выше – не более чем дань моде.

Какой должна быть подошва? Тонкой? Не обязательно. Подошва хороша тем, что защищает ногу от мелких, колючих неровностей, от ударных нагрузок и холода. Для ходьбы по асфальту подошва должна быть толстой и мягкой, особенно в зимнее время года. Резиновая решетка внутри толстых подошв к тому же отлично амортизирует и распределяет нагрузку по стопе. А тонкая кожаная подошва хороша только для паркета.

Материал ее может быть самым разным. Но если обувь закрытая, она обязательно должна дышать и обеспечивать тепловлагообмен. А значит, она не должна быть из кожзаменителя. Годится либо натуральная кожа, либо материя.

Стелька. Это важно. Хорошая стелька – как сэндвич: каркас, амортизирующая пластиинка, которая будет контактировать с ногой. Если подошва тонкая, то идеальная стелька через неделю принимает форму стопы и мягко берет ударные нагрузки на себя. Она не разрушается и легко вынимается для проветривания. За один срок службы обуви желательно сменить стельку не меньше одного-двух раз.

Супинатор – вкладное коррекционное приспособление специальной конфигурации, которое поддерживает продольный и поперечный своды стопы. Супинаторы продаются в ортопедических магазинах, изготавливаются на заказ в ортопедических мастерских... Они помогают тем, у кого "проблемные ноги" и кому трудно ходить, а также спортсменам, чьи ноги испытывают чрезвычайно большие нагрузки. Самый простой супинатор стоит во всех кроссовках.

По степени закрытия стопы различают следующие виды обуви: сапожки, ботинки, полуботинки, туфли, сандалии. При выборе обуви необходимо учитывать не только размер ноги, но и полноту. Для детей выпускается обувь двух полнот. Лучшим материалом для подошвы детской обуви является кожа. Она обладает достаточной прочностью, пластичностью, паро- и воздухопроницаемостью. У детей до 8 лет стопа ежегодно удлиняется в среднем на 11 мм, в связи с чем обувь рекомендуется обновлять каждые 6 месяцев.

Поэтому необходимо следить за тем, чтобы детская обувь всегда была сухой и чистой.

### **Гимнастика исправит плоскостопие**

В научной литературе плоскостопие чаще всего рассматривается как деформация стопы, характеризующаяся уплощением ее сводов. Нередко плоскостопие является одной из причин нарушения осанки. При плоскостопии резко понижается опорная функция ног, изменяется положение таза, становится трудно ходить.

Наиболее ранние признаки плоскостопия – быстрая утомляемость ног, ноющие боли (при ходьбе, а в дальнейшем и при стоянии) в стопе, мышцах голени и бедра, пояснице. К вечеру может проявляться отек стопы, исчезающий за ночь.

В профилактике плоскостопия важную роль играет правильный выбор обуви: она не должна быть тесной или слишком просторной.

Детская обувь должна соответствовать анатомо – физиологическим особенностям стопы ребенка, быть мягкой и легкой, прочной, на гибкой подошве. Необходимо, чтобы она была достаточно свободной, не ограничивала движения пальцев и имела небольшой каблук, так как он предупреждает развитие плоскостопия и предохраняет пятку от ударов. Высота каблука не должна быть больше 1/14 длины стопы. Детям не следует покупать обувь с открытой пяткой. Задник должен быть устойчивым и препятствовать скольжению стопы сзади и снаружи, что предупреждает развитие плоскостопия. Детям дошкольного и школьного возраста рекомендуется пользоваться обувью, охватывающей щиколотку, так как ношение более низкой обуви вызывает утомление и приводит к деформации пальцев.

В процессе профилактики плоскостопия у детей необходимо:

- следить за их осанкой;
- обращать внимание на то, чтобы они всегда держали корпус и голову прямо;
- следить, чтобы они не разводили широко носки ног при ходьбе;
- ежедневно заниматься гимнастикой и спортом;
- ходить босиком в теплое время года по неровной почве.

Главным средством профилактики плоскостопия является специальная гимнастика, направленная на укрепление мышечно – связочного аппарата стоп и голени. Особенно полезна ходьба на носках и наружных краях стопы.