

Консультация для родителей

«Профилактика плоскостопия у детей»

Автор: Л.Ю. Кузнецова

Что такое плоскостопие?

Свод нормально сформированной стопы представляет собой арку, Он служит пружиной, амортизатором, сглаживает толчки и сотрясения тела при ходьбе, беге, прыжках. Свод стопы формируют кости, мышцы и связки. Если происходит ослабление мышечно - связочного аппарата, то нарушается нормальная форма - стопа распластывается. Плоскостопие считается одним из самых распространенных заболеваний у детей. По статистике этот диагноз ставится каждому третьему ребенку. Часто родители не воспринимают это заболевание всерьез. У детей в первые годы жизни свод стопы заполняется жировой подушкой, отчего стопа выглядит плоской. Это мнимое плоскостопие. Жировая подушка исчезает обычно к четырем годам, а полностью стопа формируется в 7-9 лет. Чем опасно плоскостопие? Плоскостопие мешает нормальному движению, со временем формирует не правильную осанку, деформирует кости стопы, нижних конечностей, является причиной тяжелых заболеваний позвоночника. Плоскостопие вызывает боли при ходьбе и физических нагрузках, что отражается на общем самочувствии .

Если ребёнок часто устает, хромает при ходьбе, ставит ноги на внутреннюю или наружную часть стопы, стаптыает обувь на одну сторону, сутулится – необходимо обратиться к врачу– ортопеду, т.к. возможно у него формируется плоскостопие.

Советы родителям для предупреждения и лечения плоскостопия :

- Делайте своему ребенку массаж стоп и икроножных мышц
- Проводите с ним лечебную гимнастику, ножные ванны
- Выполняйте простейшие упражнения: хождение на носках, на наружном крае стопы, катание палочки
- Разложите на полу мелкие предметы, которые ребенок будет собирать пальцами ног, брать и перекладывать их

Следите за тем, чтобы обувь ребенка была из натуральных материалов, внутри с супинатором, поднимающим внутренний край стопы. Желательно чтобы обувь была жесткой и с хорошим "задником", который держит пятку в правильном положении, подошва, напротив, должна быть гибкой. Для предупреждения плоскостопия обувь для детей должна иметь каблук, искусственно повышающий свод стопы, защищающий пятку от ушибов. Страйтесь следить за тем, что бы обувь ребенка соответствовала форме и размеру стопы, была удобной при носке и не мешала естественному развитию ноги, не сдавливала стопу, нарушая кровообращение и вызывая

потертости. Она должна быть приспособлена к климату, времени года, и использоваться по назначению.

ПОМНИТЕ: жесткая обувь ограничивает движении суставов стоп, затрудняет ходьбу, вызывает быстрое утомление мышц, что может способствовать развитию плоскостопия. По весу обувь должна быть максимально легкой. Тяжелая обувь затрудняет передвижение, увеличивает расход энергии, утомляет ребенка. При определении размера обуви ребенка руководствуйтесь длиной стопы, которая определяется расстоянием между наиболее выступающей точкой пятки и концом самого длинного пальца (первого или второго). Покупая обувь, помните, длина следа должна быть больше стопы, перед пальцами- небольшой припуск 10 мм. Этот запас, равный в среднем, полугодовому приросту стопы, создает необходимые условия для естественного роста, а так же обеспечивает свободное удлинение стоп. Если нет такого припуска, пальцы постоянно будут находиться в согнутом положении, это в дальнейшем может привести к деформациям, появлению потертостей, мозолей. Относитесь со вниманием к проблеме плоскостопия вашего ребенка, не допускайте развитие этого заболевания у детей, так как оно может привести к неприятным последствиям в будущем.