Профилактика плоскостопия

Плоскостопие – это деформация стопы, характеризующаяся уплощением ее сводов. Врачи называют плоскостопие болезнью цивилизации. Неудобная обувь, синтетические покрытия, гиподинамия – все это приводит к неправильному развитию стопы. Деформация стоп бывает двух видов: поперечная и продольная. При поперечном плоскостопии происходит уплощение поперечного свода стопы. При продольном плоскостопии наблюдается уплощение продольного свода, и стопа соприкасается с полом почти всей площадью подошвы. В редких случаях возможно сочетание обоих форм плоскостопия.

10 факторов развития плоскостопия

- ✓ Недоразвитость мышц стоп,
- ✓ Слабость мышечно – связочного аппарата стопы, может быть в результате рахита,
- ✓ Ношение неправильно подобранной обуви,
- ✓ Косолапость,
- ✓ Х – образная форма ножек,
- ✓ Травмы стопы, голеностопного сустава, лодыжки,
- ✓ Наследственная предрасположенность
- ✓ Большие физические нагрузки,
- ✓ Излишний вес,
- ✓ Длительное пребывание в постели (в результате болезни).

Признаки плоскостопия

- Страдающие плоскостопием дети ходят, широко расставив ноги, развернув стопы и слегка сгибая ноги в коленях,

- Быстрая утомляемость ног,
- Ноющие боли стоп и голени при ходьбе и стоянии,
- К вечеру может появляться отек стопы, который проходит за ночь,
- Быстро изнашивается внутренняя сторона подошвы,
- Стопа становится шире.

Упражнения для профилактики плоскостопия у детей, которые можно выполнять в детском саду и дома

1. Исходное положение (ИП) – сидя на скамейке, ноги согнуты в коленях под прямым углом, руки опущены или лежат на коленях.

- Поднять носки вверх,
- опустить в ИП.

2. ИП – то же.

- Поднять пятки вверх (встать на носки),
- опустить пятки на пол, вернуться в ИП.

3. ИП – то же.

- Развести носки в стороны, стопы от пола не отрывать (скользить по полу),
- соединить носки, вернуться в ИП.

4. ИП - то же.

- Развести пятки в стороны стопы от пола не отрывать (скользить по полу),
- соединить пятки, вернуться в ИП.

5. ИП – то же.

- Одновременно поднять носок правой ноги и пятку левой ноги,
- вернуться в ИП.
- одновременно поднять носок левой ноги и пятку правой ноги,
- вернуться в ИП.

6. ИП – то же.

- Не отрывая стопы от пола, одновременно развести в стороны носки, затем развести пятки, снова носки, и снова пятки, передвигая таким образом ноги под счет в стороны,
- возвращаемся в ИП – соединить пятки, носки, пятки и снова носки.

7. ИП – то же, под сводом стоп **гимнастическая** или любая другая **палка** (диаметр зависит от возраста ребенка).

- Прокатить палку вперед от пятки к носку,
- прокатить обратно от носка к пятке, вернуться в ИП.

Стараться, чтобы палка была плотно прижата подошвами к полу.

8. ИП – то же.

- Развести стопы в стороны, скользя ими по палке,
- соединить стопы, стараясь не отрывать их от палки, вернуться в ИП.

9. ИП – то же, под сводом стоп **резиновый мяч**.

- Прокатить мяч от носков к пятке, стараться катить мяч прямо,
- прокатить мяч от пятки к носкам, вернуться в ИП,

стопы должны плотно прижимать мяч к полу.

10. ИП – сидя на скамейке, ноги согнуты в коленях под прямым углом, руки опущены или лежат на коленях.

- Поджать пальцы вниз и, не отрывая стоп от пола, передвинуть пятки вперед,
- разжать пальцы ног, выпрямить стопу,
- затем снова поджать вниз, придвинуть пятки,
- разжать, выпрямить стопу. Ноги передвигаются как «червячок» под счет.

11. ИП – левая нога согнута в колене под прямым углом, правая нога лежит на левом колене.

- Круговые движения правой ногой в голеностопном суставе по часовой стрелке, затем против часовой стрелки,
- поменять ноги, выполнить то же самое другой ногой.

12. ИП – то же. «Ходьба» на месте.

- С поджатыми пальцами,
- с поджатыми пальцами на наружном крае стоп,
- «ходьба», выпрямив пальцы:

– на пятках,
– на носках,

- «ходьба» с опорой на всю стопу.

13. ИП – стоя, пятки вместе, носки врозь, руки опущены.

Ходьба по комнате:

- с поджатыми пальцами,
- с поджатыми пальцами на наружном крае стоп,
- на пятках,
- на носках,
- с опорой на всю стопу.

РЕКОМЕНДАЦИИ

Летом ребенку обязательно надо ходить по песку. Это можно делать в любом удобном месте: на балконе, лоджии, на даче. Промойте и высушите два ведра песка и добавьте к нему ¾ ведра гальки или мелкой щебенки – все смешайте и рассыпьте дорожкой на 1,5 – 2 м. Ходить по искусственной дорожке надо босиком – по 20 – 30 мин в день.