

## Консультация для родителей

Подготовила инструктор по физической культуре Гришина Г.М.

### **Внимание!!! Плоскостопие!!!**



Плоскостопие – одно из самых распространенных заболеваний опорно-двигательного аппарата у детей. Это деформация стопы с уплощением ее свода (у детей обычно деформируется продольный свод, из-за чего подошва становится плоской и всей своей поверхностью касается пола).

Точно определить, есть ли у ребенка плоскостопие или нет, можно только когда ребенку исполнится пять (или даже шесть) 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 и функционировании опорно-двигательного аппарата к пяти-шести годам свод стопы приобретает необходимую форму. Однако, в некоторых случаях происходит отклонение в развитии, из-за которого появляется плоскостопие.



### **Факторы, влияющие на развитие плоскостопия:**

- ➡ наследственность (если у кого-то из родных есть/было это заболевание, нужно быть особенно осторожным; ребенка следует регулярно показывать врачу-ортопеду);
- ➡ чрезмерная нагрузка на ноги (например, при поднятии тяжестей или при повышенной массе тела);

- ➔ ношение «неправильной» обуви (на плоской подошве совсем без каблука, слишком узкой или широкой);
- ➔ чрезмерная гибкость суставов (гипермобильность);
- ➔ паралич мышц стопы и голени(как следствие перенесенного полиомиелита или ДЦП);
- ➔ травмы стоп;
- ➔ рахит.

### **Чем опасно плоскостопие?**

Порой, родители не осознают серьёзность этого заболевания, так как со стороны оно поначалу не заметно и, на первый взгляд не оказывает значительного негативного влияния на ребёнка. Однако это заблуждение может привести к печальным последствиям. Плоскостопие нарушает «рессорные» функции стопы, почти пропадает амортизация, и при ходьбе вся «отдача» (встряска) достаётся голени и тазобедренному суставу, что может привести к артрозам и сколиозам (искривлению позвоночника). Поэтому плоскостопие обязательно нужно лечить и проводить профилактику.

Для терапии детей, страдающих плоскостопием, предпочтительны физиотерапевтическое лечение, лечебная физкультура, мануальная терапия, массаж. Используются особые методики, направленные на укрепление мышц, которые подтягивают свод стопы, и улучшают ее кровоснабжение, также оказывается мягкое воздействие на суставы и связочный аппарат.

### **Упражнения для укрепления мышц свода стопы**

1. Ходьба на носках, сохраняя хорошую осанку (голову держать прямо, немного прогнуться, руки на поясе).
2. Ходьба на месте, не отрывая носки от пола, стараясь поднимать выше пятки.
3. Ходьба на внешней стороне стопы, пальцы поджаты вовнутрь.
4. Ходьба по ребристой доске.
5. Ходьба боком по палке, толстому шнуру
6. Перекаты с носка на пятку, стоя на полу или на палке.
7. Катать палку (d =3cm) вперёд-назад (сидя).
8. Сидя на полу, захватить стопами мяч и приподнять его.
9. Собираение пальцами ног ткани, лежащей на полу.
10. Сжимание и разжимание пальцев ног.
11. Сгибание и разгибание стоп.
12. Катание на велосипеде. Важно, чтобы ребёнок нажимал на педали пальцами, а не серединой стопы.

