

Рекомендации родителям для профилактики плоскостопия у детей.

Здоровье начинается со стопы.

Стопы – это основа нашего тела. От их формы и состояния мышц зависит здоровье всего тела, в особенности позвоночника и внутренних органов. Это приобретает особо важное значение, когда речь идет о детях, об их здоровье в будущем. Последнее во многом зависит от вашего знакомства с профилактикой и лечением плоскостопия у детей.

Стопа несет большую нагрузку при беге, ходьбе, стоянии, прыжках, то есть обеспечивает передвижение нашего тела в пространстве. Она состоит из большого количества костей сводчатой формы, соединенных суставами, движением которых управляют мышцы и сухожилия.

Любое нарушение строения и функции стопы неизбежно влияет на общее состояние человека, снижает его выносливость к физическим нагрузкам, а следовательно, работоспособность и настроение. Поэтому чтобы организм ребенка правильно развивался, ему необходимо иметь здоровые стопы.


Родители должны знать, что стопа ребенка не является уменьшенной копией стопы взрослого человека, а имеет свои анатомические и функциональные особенности. Во время роста и формирования стопы ребенка необходимо повышенное внимание к ней и бережное отношение.

Важно также учитывать, что у детей величина отношения общего веса тела к размеру стопы значительно больше, чем у взрослых, поэтому на всю ее опорную поверхность, особенно на область свода, падают более значительные нагрузки. Кроме того, неокрепший костный аппарат стопы имеет в основном хрящевую структуру, связки более подвержены растяжению. Все эти причины определяют деформацию свода стопы, то есть плоскостопие.

Дети, страдающие плоскостопием, при ходьбе широко размахивают руками, сильно топают, подгибают ноги в коленях и тазобедренном суставе; во время бега, прыжков у них появляются конвульсии, сотрясается тело, что при нормальном анатомо-функциональном развитии стопы не наблюдается; походка их напряженная, неуклюжая. В старшем возрасте плоскостопие или недостаточность развития стопы может быть серьезным препятствием к занятиям многими видами спорта.

Плоскостопие — прогрессирующее заболевание, следовательно, чем своевременнее начато лечение, тем лучшие результаты оно приносит.

Нужно обращать внимание на частые и повторяющиеся жалобы детей на усталость и боли в стопах и голенях после игры или прогулки, что должно



явиться сигналом тревоги у родителей. Эта боль указывает на снижение выносливости стоп к физическим нагрузкам, а следовательно, может быть началом заболевания.

Немного об обуви:

У мальчиков и девочек ежегодный прирост стопы (до 7 лет включительно) составляет в среднем 11 мм.

Правильно менять обувь раз в 6 месяцев и учитывать при этом не только размер, но и полноту.

Детскую обувь рекомендуется изготавливать из кожи. Кроме кожи, для верха обуви используются ткани текстильные, шерстяные и мех. Обувь должна быть устойчивой, обязательно с задником и удобно закрепляться на ноге (шнурками, чрез подъемными ремнями, пуговицами, “молнией”); задник – достаточно устойчивым и не допускать скольжения стопы, низ обуви на уровне пучков (плюснефаланговых суставов и корня пальцев)- эластичным.

Уменьшение жесткости подошвы обеспечивает равномерное распределение нагрузки по всей площади опоры и правильный режим движения стопы.

По весу обувь должна быть максимально легкой, такой, чтоб не перегружать стопу своим весом. Тяжелая обувь затрудняет передвижение, увеличивает расход энергии, приводит к утомлению.

Для детской обуви необходим каблук. Каблук, искусственно повышая свод стопы, предупреждает плоскостопие, защищает пятку от ушибов, повышает износостойчивость обуви. Высота каблука обуви для дошкольников от 5 до 10 мм (вместе с толщиной подошвы). Стелька должна иметь прямой внутренний край, учитывая лучевую форму детской стопы.

Но любую болезнь лучше предупредить, чем лечить, поэтому важно заниматься профилактикой плоскостопия.

Наиболее эффективным средством предупреждения плоскостопия является общее укрепление организма, гармоничное физическое развитие ребенка и формирование натренированных сильных мышц и крепких связок стопы.

Начиная с детского возраста, желательно избегать переутомления мышц, связанного с длительным стоянием, и разумно чередовать его с передвижением ребенка.

Очень полезно предоставлять детям возможность походить босиком по земле, по песку или гальке на пляже (но не по коврам или паркету), то есть обеспечить стопам физическую тренировку.

Упражнения для коррекции стопы

- Ходьба на носках в среднем темпе в течение 1-3 минут.
- Ходьба на наружных краях стоп в среднем темпе в течение 2-5 минут.
- Медленная ходьба на носках по наклонной плоскости.
- Ходьба по палке.
- Катание мяча поочередно одной и другой ногой.
- Катание обруча пальцами ног (поочередно) в течение 2-4 минут.
- Медленные приседания на гимнастической палке с опорой на стул.
- Медленные приседания на мяче с опорой на стул или балансируя разведенными в сторону руками.
- Сгибание и разгибание стоп в положении сидя на стуле.
- Захват, поднятие и перекладывание палочек, кубиков или небольших бумажных, тканевых салфеток пальцами ног в течение 1-3 минут (упражнение проводится поочередно одной и другой ногой).

Дорогие родители! Ваша внимательность, осведомленность — залог здоровья вашего ребенка.

Будьте здоровы и берегите себя!

