"Профилактика плоскостопия у детей дошкольного возраста"

Севрюкова Л. Н.,
Воспитатель
МБДОУ детский сад №21 «Сказка».

Плоскостопие- это деформация стопы, характеризующаяся уплощением её сводов. 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 обеих форм плоскостопия.

Как определить, есть ли плоскостопие?

Медицинский метод для подтверждения диагноза плоскостопия называется - плантография. Данный метод заключается в анализе отпечатка стопы при нагрузке. Стопа смазывается раствором люголя, и пациента просят встать на лист бумаги. Йодид калия и йод, входящие в состав раствора, при контакте с целлюлозой дают интенсивное бурое окрашивание. Стопа же остается практически чистой. Самый простой способ, для того чтобы определить, есть ли у вас плоскостопие, можно даже не отправляться на прием к врачу, определить наличие у вас данного заболевания. Для этого, потребуется смазать подошву ног любым кремом, после чего, встать на лист бумаги и наступить на него голыми ступнями. Туловище прямо, ноги поставить и параллельно друг другу, так чтобы они слегка соприкасались. Если след с глубокой выемкой– всё в порядке, если стопа плоская - нет, пора начинать выполнять упражнения. Обратите внимание на большой палец, при плоскостопии он не образует прямой линии с пяткой, а как бы указывает наружу.

Факторы, влияющие на развитие плоскостопия:

наследственность (если у кого-то из родных есть или было это заболевание, нужно быть особенно осторожным: ребенка следует регулярно показывать врачу-ортопеду),
ношение «неправильной» обуви (на плоской подошве совсем без каблука, слишком узкой или широкой),
чрезмерные нагрузки на ноги (например, при поднятии тяжестей или при повышенной массе тела),
чрезмерная гибкость суставов,
рахит,
паралич мышц стопы и голени (из-за перенесенного полиомиелита или ДЦП),

травмы стоп.
Чем опасно плоскостопие
Плоскостопие является основной причиной для формирования сколиозов, артрозов и других заболеваний опорно-двигательного аппарата. Родители должны помнить, что плоскостопие – это недуг, который при отсутствии адекватной терапии, приводит к серьезным осложнениям и сильной деформации костей стопы, а также болезням опорно-двигательного аппарата. Своевременное лечение и профилактика вернет ребенку здоровье и уверенность в своей привлекательности!

Признаки плоскостопия

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;
Страдающие плоскостопием дети ходят широко расставив ноги, развернув стопы и слегка сгибая ноги в коленях;
Стопа становится шире
Успешная профилактика плоскостопия возможна на основе комплексного использования всех средств физического воспитания! - гигиенических, природно-оздоровительных факторов и физических упражнений.

Среди гигиенических факторов важным условием предупреждения деформации стоп является: гигиена ног, гигиена обуви и правильный её подбор.

Материал. Натуральная кожа - идеальный вариант для детской обуви. Она пластична, растяжима, обеспечивает микроциркуляцию воздуха и испарение влаги. Если в летней обуви, а также в домашней используется текстиль, то задник должен быть укрепленным.

Размер. Выбирайте обувь в соответствии с размером ноги вашего ребенка. Между носком ботинка (сандалии, сапога) и пальчиками необходимо пространство в 0,5—1 см. На вырост обувь покупать не надо. Исключение составляет зимняя обувь, которую можно приобрести на один размер больше с расчетом на шерстяные носки. Тогда носки одеваются обязательно, так как должен быть охват стопы. Только в этом случае она будет выполнять при ходьбе движение «толчки-перекаты», а не боковые движения. Учитывайте и ширину обуви. Если, к примеру, зимний сапожок широко раскрывается, его всегда будет удобно надевать.

Подошву. Она должна быть не скользкой, рифленой, гибкой.

Каблук. Он необходим в обуви, так как участвует в формировании походки. Размер детского каблучка стандартный, 1—2 см.

Фиксацию на подъеме стопы. Это то, что держит ножку и регулирует высоту — шнуровка, пряжка, липучка

Супинатор — маленький бугорок у внутреннего края подошвы ортопеды называют выкладкой внутреннего свода. Эта деталь анатомической стельки нужна для здоровых ножек. Но если ребенок ходит, как медвежонок, загребая ногами внутрь, такая выкладка ему противопоказана, потому что она поднимает внутренний край стопы, и приводящие мышцы голени еще больше сокращаются.

Задник. Приветствуется цельный жесткий задник с закругленным верхом, без вырезов и декоративных вставок. Лучше, если сверху он обшит эластичной лентой, которая предохраняет ножку от натирания.

Для занятий физическими упражнениями следует использовать соответствующую обувь с эластичной подошвой, обеспечивающей амортизацию при беге, прыжках и других движениях.

Не носить обувь на голую ногу, оберегать стопы от механических воздействий.

Также необходимо обращать внимание на гигиену стоп, особенно у детей с повышенной потливостью ног. Колготки и носки должны быть из натуральных тканей (шерсти, хлопка), Нужно научить детей подстригать ногти по прямой линии, чтобы давление стенок обуви на края овально остриженных ногтей не вело к их врастанию.

Регулярное применение природно-оздоровительных факторов, хождение босиком по естественному грунту (траве, песку, гальке) также способствует профилактике и коррекции функциональной недостаточности стоп. Эффективность профилактических процедур будет еще выше, если в комплекс включить закаливание стоп, что позволяет не только улучшить кровоснабжение, но и оздоровить организм в целом.

Обливание ног оказывает выраженное воздействие на профилактику простудных заболеваний. Для этого вода из лейки, ковша, крана или душа в течение 15-20 секунд льется на голени и стопы.

Контрастное обливание стоп. Эта процедура тренирует реакцию сосудов на перемену температур. Варианты сочетаний теплой и холодной воды разнообразны.

Босохождение по водяной дорожке, траве, земле, полезно не только как профилактика плоскостопия , но и как элемент закаливания к холоду. Ходьба босиком по горячему песку, холодной гальке, хвойным иглам тонизирует, а по теплому песку, дорожной пыли, траве - успокаивает. Ходьба босиком по колючим поверхностям : пуговицам, шишкам, дорожкам и другим колючим материалам желательно природного происхождения запускает «рефлекс избегания», связанный с повышением тонуса и уменьшением длины сводообразующих мышц, увеличением свода стопы и удаления мягких тканей в области свода от колющих поверхностей.

Примерный комплекс гимнастики для профилактики плоскостопия детям 2-3лет, представленный в игровой форме .»Зайчики»

1.Пошли в обход по залу. Обычная ходьба.

2.Какая высокая трава. Пошли на носках, руки подняли вверх. Так я увижу вас, ребята. Ходьба на носках, руки вверх.

3.Вот и прошли этот участок. Обычная ходьба.

4.Болото, идти опасно. Ходьба по следовой дорожке.

5.Переходим через ручей. Ходьба приставным шагом по гимнастической палке.

6.Утята гуляют возле ручья. Ходьба на пятках.

7.Какой-то подозрительный шум в лесу. Идем тихо-тихо. Ходьба в полуприседе на носках.

8.Это медведь идет. Ходьба на наружной стороне стопы, руки на поясе.

9. Вот мы и подходим. Уже видны домики зайчиков. Обычная ходьба, построение вдоль обручей.

10.Маленькие зайчики тоже хотят нас увидеть. Подъем на носки, руки вверх.

11.Зайки поворачиваются вправо, смотрят на нас, потом влево, хотят всех нас увидеть.

12.Зайки показывают нам, какие у них мячики.

13. Потом зайки решили показать нам все свои игрушки: сели перед своими домиками и ножками достают из домиков мелкие игрушки.

19.Зайчики пошли на прогулку. Вот они идут по наклонному бревну к высокому дереву. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке.

23. Перешагивают с камешка на камешек. Ходьба по ребристой доске.

26.Зайки выпрямились, расслабились, слушают, как у них отдыхают стопы.