

# ПЛОСКОСТОПИЕ



Консультация  
для родителей



## О плоскостопии

Процесс формирования стопы начинается с первых шагов ребёнка. При правильном развитии в строении стопы появляются продольный и поперечный своды, выполняющие амортизирующую функцию при ходьбе. Если же формированию этих сводов что-то помешало, то увеличивается нагрузка на позвоночник, что в свою очередь может привести к нарушению осанки, болями в спине и шейном отделе, артритом, артрозам, остеохондрозу. Чтобы избежать этих недугов, необходимо проводить профилактику плоскостопия с самого раннего детства.

Плоскостопие является одним из распространённых заболеваний опорно-двигательного аппарата. Статистика показывает, что в последние годы у современных детей наблюдается тенденция к увеличению количества случаев нарушения опорно-двигательного аппарата, в том числе развития плоскостопия.

Родители, педагоги, медицинский персонал дошкольного образовательного учреждения должны способствовать правильному формированию опорно-двигательного аппарата у детей и обращать внимание на самые незначительные отклонения в его развитии в целом, и стопы в частности. Следует внимательно относиться к жалобам ребёнка на боли при невысоких нагрузках при ходьбе, беге или стоянии. Необходимо помнить, что у детей плоскостопие развивается медленно, и они не особенно жалуются на боли в стопах, поэтому рекомендуется периодически осматривать стопы детей и принимать меры профилактики. В период роста и развития состояния свода стоп неустойчиво и может меняться под воздействием неблагоприятных факторов в худшую сторону, а при правильной организации воспитательно-образовательного процесса в лучшую сторону. Формирование сводов стоп — длительный процесс.



## Виды плоскостопия

В норме стопа имеет два свода – продольный (по внутреннему краю стопы) и поперечным между основаниями пальцев. Оба свода стопы предназначены для удержания равновесия и предохранении организма от тряски при ходьбе.

Если своды стопы уплощены – тряску при ходьбе вынужден компенсировать позвоночник, а также суставы ног. По своей природе они для этой функции не предназначены, поэтому справляются с ней довольно плохо и быстро выходят из строя (при плоскостопии часто встречаются артрозы, и сколиоз как результат нарушения опорной системы). Полное излечение плоскостопия возможно только в детстве. У взрослых развитие болезни можно лишь притормозить.

### Своды СТОПЫ



Продольный свод



Поперечный  
свод



Различают продольное и поперечное плоскостопие. Если в какой-то из «арок» происходит спад, вызванный ослаблением мышц, то нагрузка перемещается на другие точки, которые начинают испытывать избыточное давление, это приводит к деформации стопы и к определённому виду плоскостопия.

Поперечное плоскостопие — это когда передний отдел стопы распластан, и это является одной из причин искривления пальцев ноги.

Продольное плоскостопие — это отсутствие внутреннего продольного подъема стопы, из-за этого стопа полностью лежит на внутреннем крае, при этом отклоняясь во внешнюю сторону.



**Дуга продольного свода "расплывается"**



**Уменьшается пространство под дугой поперечного свода**



## Причины плоскостопия

### **Врождённое плоскостопие.**

Врождённая деформация стопы встречается у 3 % детей. Как правило, возникает на фоне врожденной недостаточности соединительной ткани. Врожденное плоскостопие трудно установить раньше 5-6 летнего возраста.

### **Приобретенное плоскостопие.**

1. Рахитическое плоскостопие. Развивается у детей дошкольного возраста на фоне остаточных явлений 2-3 степеней рахита при снижении плотности костной ткани и слабости мышечно-связочного аппарата.

2. Паралитическое плоскостопие. Развивается при порезах или параличах большеберцовых мышц на фоне перенесённого полиомиелита, поражения спинного и головного мозга – при детском церебральном параличе. При этом функция других мышц голени может оставаться удовлетворительной.

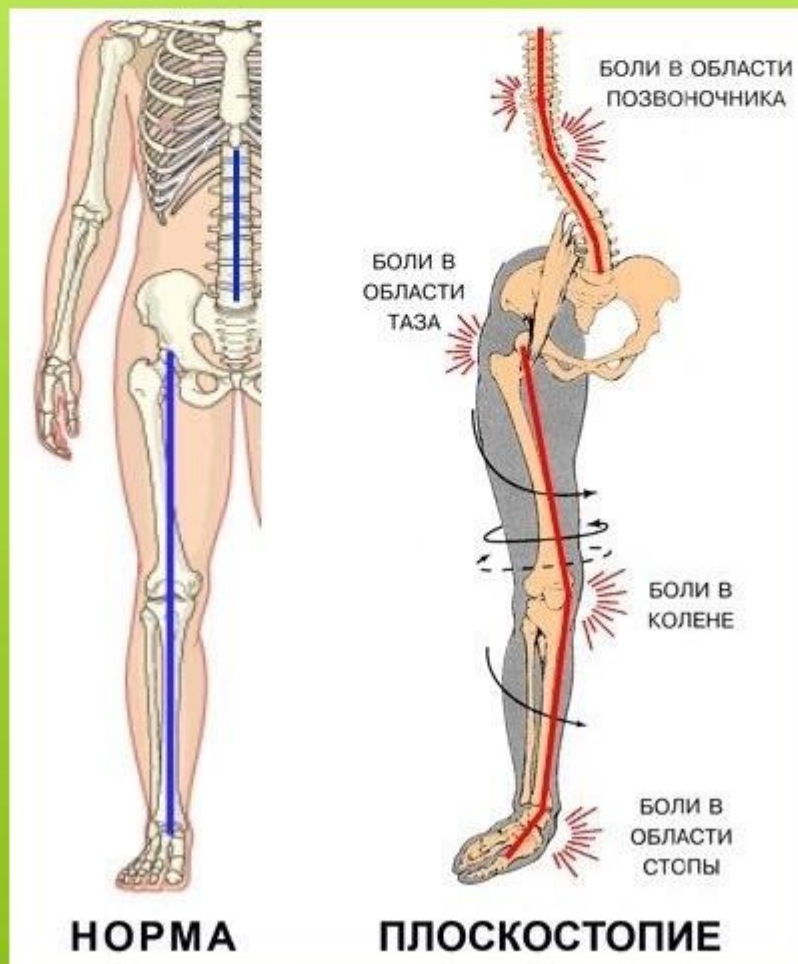
3. Травматическое плоскостопие. Формируется вследствие переломов различных костей стопы, при неправильно сросшихся переломах лодыжек.

4. Статическое плоскостопие. Самый распространённый вид плоскостопия составляет 82 – 90 % среди всех форм плоскостопия. Развивается в результате гипотонии мышц нижних конечностей, увеличения массы тела в течение короткого отрезка времени, длительного пребывания в статическом положении при некоторых профессиях.



## Последствия плоскостопия

Если мышцы и связки стоп перестают работать и становятся слабыми, то происходит нарушение нормальной формы стопы – она оседает и становится плоской, утрачивая свою главную функцию – рессорную. В этом случае вся нагрузка распределяется на суставы ног – тазобедренный, коленный, голеностопный. Возникают боли в области таза, стопы, колена, а также развивается патологическая осанка



## Профилактика плоскостопия

Успешная профилактика плоскостопия возможна на основе комплексного использования всех средств физического воспитания — гигиенических, природно-оздоровительных факторов и физических упражнений.

Гигиенические факторы – это гигиена обуви и правильный её подбор. Размер и форма обуви должны обеспечивать правильное положение стопы. Обувь должна быть сделана из натуральных материалов, внутри с твёрдым супинатором, поднимающим внутренний край стопы. Подошва должна быть гибкой и иметь каблук (5-10 мм), искусственно поднимающий свод стопы и защищающий пятку от ушибов. Она должна соответствовать форме и размеру стопы, быть удобной при носке, не сдавливать стопу, нарушая кровообращение и вызывая потёртости. Длина следа должна быть больше стопы в носочной части, припуск в 10 мм.



● Первые ботиночки для малыша должны быть только из натуральных материалов. Это может быть кожа или плотная ткань. Ножка должна дышать.

● Первая обувь должна быть достаточно высокой - выше лодыжки. Она должна фиксировать голеностопный сустав почти неподвижно, чтобы ножка не болталась.

● На щиколотке обувь должна плотно фиксироваться застежкой, шнуровкой или липучкой.

● Задник должен быть обязательно жестким, чтобы пятка малыша не съезжала. При выборе нажмите на задник - вмятин остаться не должно.



● На детской обуви тоже нужен каблучок, но маленький - не больше 1,5 см.

● Желательно, чтобы пальчики были закрыты - ребенок часто спотыкается и может отбить их. Нос должен быть закругленным.

● Обычно в качественной детской обуви уже есть ортопедическая стелька-супинатор. Она поможет поддерживать свод и стопу в правильном положении.

● Внутренний край детской обуви обязательно должен быть прямым, а не закругленным, как на некоторых взрослых вещах.



Природно-оздоровительные факторы – хождение босиком по естественному грунту (траве, песку, гальке, хвойным иголкам) также способствует профилактике функциональной недостаточности стоп. Нормальное развитие стопы и её сводов обеспечивается правильным физическим воспитанием включением в содержание деятельности по физической культуре специальных упражнений для формирования и укрепления свода стопы. Известно, что без многократного повторения формировать двигательный навык у ребёнка невозможно, но работа, требующая точных движений, быстро утомляет детей. Традиционные упражнения: ходьба на пятках, носках, наружном крае стоп, согнув пальцы и т. д. используемые педагогами для профилактики плоскостопия во время утренней гимнастики, физкультурных занятий или после сна во время закаливающих мероприятий малопривлекательны для ребёнка. Поэтому лучше использовать игровые приёмы, которые позволяют в увлекательной форме способствовать укреплению и повышению тонуса мышц свода стопы.





### Игровое упражнение «Башенка»

**Оборудование:** кубики.

**Выполнение:** сомкнутыми ногами необходимо удерживать кубик и выстроить башенку.

### Игровое упражнение «Солнышко» (коллективное)

**Оборудование:** пуговицы разного размера.

**Выполнение:** пальцами ног дети выкладывают из пуговиц солнышко.

### Игровое упражнение «Соберём урожай»

**Оборудование:** грецкие, лесные орехи, грибочки.

**Выполнение:** пальцами ног собрать «урожай» в ведёрке.

### Игровое упражнение «Уберём игрушки»

**Оборудование:** мелкие игрушки из «киндер-сюрпризов»

**Выполнение:** пальцами ног собрать игрушки в определённое место.

### Игровое упражнение «Рисуем подарок другу»

**Оборудование:** листы бумаги, фломастеры.

**Выполнение:** пальцами ног нарисовать рисунок другу.

### Игровое упражнение «Сварим суп из макарон»

**Оборудование:** обруч, поролоновые палочки.

**Выполнение:** дети по команде педагога перекладывают пальцами ног поролоновые палочки (макароны) из обруча в заданное место.

### Игровое упражнение «Снежки».

**Оборудование:** по несколько бумажных салфеток на каждого ребёнка, обруч.

**Выполнение:** по сигналу педагога дети сминают салфетку пальцами ног (делают снежки) и бегут, держа салфетку пальцами ног стараясь не уронить его до обруча. Кто больше



## **Игровые упражнения, направленные на профилактику плоскостопия у детей дошкольного возраста.**

**Цель:** укрепление и повышение тонуса мышц свода стопы.

### **Игровое упражнение «Поймай мячик»**

**Оборудование:** крышки от пластиковых бутылок, лист картона с изображением мячиков.

**Выполнение:** пальцами ног необходимо захватить и удерживать крышку, перемещая её на лист картона с изображением мячиков (поочерёдно левой и правой ногой). Закрыть крышкой мячик.

### **Игровое упражнение «Сложи фигуру»**

**Оборудование:** крышки от пластиковых бутылок, лист картона с изображением геометрических фигур разного размера и цвета.

**Выполнение:** сидя или стоя пальцами ног правой и левой ноги необходимо выкладывать на карточку крышки составляя геометрические фигуры.

### **Игровое упражнение «Новогодняя ёлочка»**

**Оборудование:** контейнеры и мелкие игрушки из «киндер-сюрпризов», лист картона с изображением ёлки.

**Выполнение:** сомкнутыми ногами необходимо захватить контейнер от киндер-сюрпризов и выложить ёлку, затем пальцами ног украсить ёлочку мелкими игрушками.



### Игровое упражнение «Снежки»

**Оборудование:** по несколько бумажных салфеток на каждого ребёнка, обруч.

**Выполнение:** по сигналу педагога дети сминают салфетку пальцами ног (делают снежки) и бегут, держа салфетку пальцами ног стараясь не уронить его до обруча. Кто больше сделает снежков.

### Игровое упражнение «Эстафета с палочкой»

**Оборудование:** палочки дл. 20 см

**Выполнение:** дети делятся на 2 команды, встают в одну линию близко друг к другу. Первые дети берут палочку пальцами ног и передают её следующему участнику, стараясь не опускать её на пол. Побеждает та команда, которая быстрее передаст палочку, не уронив её на пол.

