

Консультация для родителей «Внимание! Плоскостопие!»

Плоскостопие - это деформация стопы, заключающаяся в уменьшении высоты продольных сводов в сочетании с пронацией пятки и супинацией переднего отдела стопы.

Пронация - такой поворот стопы, при котором внутренний край опускается, а наружный - приподнимается. При супинации, наоборот, приподнимается. Таким образом, при плоскостопии под влиянием патологических факторов происходит скручивание стопы по оси с резким уменьшением ее сводов. В связи с этим во время стояния и ходьбы основная нагрузка приходится на уплощенный край стоп, при значительной утрате их рессорных свойств.

Строение стопы отвечает двумя основным требованиям:

- Способность удерживать вес тела при нагрузке на ноги;
- Амортизировать толчки, возникающие при ходьбе, беге.

По строению стопу сравнивают со сводом, различая продольный свод и поперечный свод в области переднего отдела стопы. Стопа, кроме того, по форме напоминает отрезок изогнутой пружинящей спирали.

Спиралеобразная форма обеспечивает динамическую функцию стопы, ее рессорные свойства. В процессе нагрузки на ноги стопа расширяется, принимает более развернутую форму, а затем под влиянием тяг мышц и благодаря эластичности связочного аппарата принимает первоначальный вид. Таким образом, функциональная способность стоп определяется состоянием связочного аппарата и мышц, сухожилия которых принимают участие в укреплении ее костных элементов. Особенно важна функция связок, натянутых вдоль продольной оси стопы, расположенных в поперечном направлении.

Натяжение связочного аппарата определяется активным напряжением мускулатуры, благодаря чему поддерживается нормальная форма стопы. Особенно большую роль играет функция задней большеберцовой мышцы, сухожилие которой, прикрепляясь к нескольким костям.

Для правильной осанки и красивой походки большую роль играет правильное формирование голеностопного сустава. Любое нарушение в области этого сустава может отрицательно повлиять на походку, осанку ребёнка. Наиболее распространенной деформацией опорно - двигательного аппарата у детей 2-7 лет является плоскостопие. При этом ноги ребенка ограничивается их подвижность.

ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ПЛОСКОСТОПИЯ

- Побуждайте грудного младенца ползать как можно больше;
- Детей грудного возраста нельзя рано ставить на ноги, обучать без поддержки;
- При гимнастике и массаже грудничков обращайтесь внимание на укрепление связок и мышц стопы и голени;
- Благоприятно влияет на формирование стопы раннее плавание;
- Очень полезны ежедневные сначала теплые (36° - 37°), а затем прохладные ножные ванночки на 10-15 минут. После ванночки надо сделать массаж и гимнастику ног, насухо вытереть их и смазав питательным кремом;

- Выработывайте у детей навыки правильной осанки и походку без излишнего разведения ног;
- Прекрасно укрепляет стопы ходьба босиком по рыхлой почве, песку, гальке, скошенной траве, ребристой доске, по бревну, по поролоновому матрасу;
- Выбирайте обувь для малыша с твердой подошвой, с небольшим каблучком и шнуровкой и обязательно соответствующего размера, а не на вырост. Обувь с плоской подошвой, мягкие, особенно резиновые, тапочки, валенки вредны для ног;
- Не рекомендуется длительная ходьба босиком или в обуви с мягкой подошвой на утоптанной почве, камня, асфальту;
- Вредно в помещении находиться подолгу в утепленной обуви;
- Старайтесь, чтобы ребенок избегал длительного стояния (особенно с сильно разведенными стопами) и отягощения большими грузами;
- Если же вашему ребенку приходится долго стоять, полезно для снижения утомления время нагрузки на наружный край стопы (косолапость);
- При появлении чувства утомления в ногах, при неприятных ощущениях в мышцах голени или в стопе ребенку нужно сделать массаж (самомассаж) голени и стопы. Его надо проводить и перед гимнастикой;
- При выраженном плоскостопии и упорных болях в голених и стопах в обувь надо вкладывать стельки - супинаторы, поддерживающие свод стопы, в некоторых случаях, по совету врача - ортопеда, для ребенка заказывается специальная обувь.

Игры для профилактики плоскостопия.

Рекомендуется игры с ходьбой на наружных краях стоп и на носках, со сгибанием пальцев ног, захватывание пальцами ног различных предметов, приседание носки внутрь (пятки разведены).

Ловкие ноги

Ребенок сидит на полу, руки за туловищем, кистями опираются о пол. Между широко расставленными ногами палка. У ее конца справа носовой платок. Нужно взять пальцами правой ноги платок и перенести к левой, не задев палки. Правую ногу перевести в и.п., потом взять платок пальцами левой ноги и перенести его вправо от палки.

Можно усложнить: перенести обе ноги с платком вправо и влево.

Выполняя упражнение, можно приговаривать:

Я платок возьму ногой,

Поднесу его к другой,

Я несу, несу, не сплю,

Палку я не зацеплю.

Найди клад

В таз с водой опускаются камешки, палочки (любые предметы).

Ребенок пальцами ног ловят тот предмет, который им называет родитель (педагог).

Стирка

На полу платочки, пальцами ног ребенок собирают платочек в гармошку, (опускает и поднимает 2 раза) затем берет платочек за край и опускает его в воду (стирает 2 раза), а потом собирает в гармошку и отжимает.