Консультация для родителей

**«Внимание! Плоскостопие»!!!**

**Плоскостопие** – одно из самых распространенных заболеваний опорно-двигательного аппарата у детей.  **Плоскостопие** - это деформация стопы с уплощением ее свода.

Точно определить, есть у ребенка **плоскостопие или нет**, можно только когда малышу исполниться пять 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 опорно-двигательного аппарата к пяти-шести годам свод стопы приобретает необходимую для правильного функционирования форму. Однако в некоторых случаях происходит отклонение в развитии, из-за которого появляется **плоскостопие**.

**Плоскостопие** встречается у детей самого разного возраста – от новорожденных до старших школьников. Этому заболеванию часто сопутствуют неприятные и даже болевые ощущения, особенно при ходьбе и беге. А поскольку у детей подвижность повышена, **плоскостопие** может доставлять им массу неудобств.

Врождённое **плоскостопие**.

Врождённая деформация стопы встречается у 3 % детей. Причины: аномалии развития эмбриона, недоразвитие или отсутствие малоберцовых мышц и т. д. Одним из ранних клинических признаков **плоскостопия** можно считать отклонение пятки кнаружи, так как врождённое **плоскостопие** часто сочетается с вальгусной деформацией стопы. Преобладание повышенного тонуса мышц сгибателей у плодов до рождения играет определённую роль в значительной выраженности сводов стопы на этом этапе развития; - у детей раннего возраста не сформированный мягкий свод стопы симулирует **плоскостопие при плантографии**. Заполнение подсводного пространства жировой клетчаткой увеличивает площадь опоры конечностей, что является важным элементом перехода ребёнка из горизонтального в вертикальное положение; - и у мальчиков, и у девочек в 2 – 3 года отмечено физиологическое снижение сводчатости стопы, стабилизация которой выявлена в возрасте 4,5 – 5 лет.

Таким образом, до 4,5 – 5 –летнего возраста у большинства детей отмечается функциональное **плоскостопие**. У детей старше указанного возраста наличие **плоской** стопы в сочетании с отклонением пятки внутрь или наружу является патологией.

Приобретённое **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 переломов лодыжек. Для профилактики посттравматического  **плоскостопия** после переломов и вывихов костей стопы, за исключением повреждения пальцев, назначают ношение супинаторов в течение года после травмы.

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.

Диагноз *«****плоскостопие****»* подтверждается плантографией – отпечатком стопы с помощью красящих растворов. В некоторых случаях необходима рентгенография.

Определить форму стопы в домашних условиях можно так: смазать стопы ребенка подсолнечным маслом и поставить его на лист белой бумаги, хорошо впитывающей масло. При этом надо отвлечь внимание малыша. Через 1 – 1,5 минуты снять его с бумаги и внимательно рассмотреть отпечатки стоп. Его следы имеют форму боба,то это свидетельствует о нормальных стопах: своды стоп приподняты и при движениях выполняют рессорную функцию. Если же отпечаталась вся стопа, следует заподозрить имеющееся или начинающееся **плоскостопие**, а если же дошкольник при длительной ходьбе жалуется на боль в ногах, то здесь уже нужны **консультация и помощь ортопеда**.

Такая проблема, как **плоскостопие** очень распространена среди детей в современном мире. Многие **родители считают**, что это совсем не серьезное отклонение от нормы и не обращают внимания на данный аспект. А ведь именно из-за **плоскостопия** могут начать развиваться разные проблемы с позвоночником. Во взрослой жизни это чревато болями в спине и шее, заболеваниями суставов, нарушением осанки. Лучше с малых лет следить за изменениями осанки малыша, делать специальные упражнения и массаж, чтобы потом не тратить усилия и время, не проводить сложное лечение.

Детки, у которых есть возможность не носить обувь постоянно, получают своеобразный природный массаж ножек, который помогает избежать **плоскостопия**. В этом действии воплощается профилактика, которую дает малышам сама природа. К сожалению, в городских условиях подобные вещи нам недоступны, но можно купить или сделать самим вместе с ребенком массажный коврик.

Хорошо подобранная обувь — залог правильного развития стопы

Ребенок привыкает ходить прямо примерно с полу года. Сейчас магазины предлагают множество красивой, которая не развивает **плоскостопие обуви**, а молодой мамочке так хочется, чтобы ее малыш был самым лучшим и модным. В погоне за красотой **родители** не всегда выбирают для своих детей удобную обувь и часто получается, что стопа при носке туфелек или кед, которые выглядят почти как у взрослых, деформируется. Для профилактики **плоскостопия** у малышей лучше выбирать правильную ортопедическую обувь.

Перед покупкой, загляните внутрь обувки, там не должно быть неаккуратных выступающих швов.

Размер ботиночек нужно подобрать таким образом, чтобы был небольшой запас и обувь не сдавливала детскую ножку. В то же время следите за тем, чтобы она не болталась на ноге.

До 2 лет ребенку можно покупать обувь без супинатора. Когда малышу уже исполнилось 2 года, выбирайте ботиночки с супинатором и он обеспечит стопе необходимый массаж.

Предупреждением **плоскостопия** необходимо заниматься с раннего возраста.Для этого используются разные средства: это общее укрепление организма, обеспечиваемое рациональным питанием, длительным пребыванием на свежем воздухе, разнообразными движениями, подвижными играми, а также специальные мероприятия для укрепления стопы.

Предупредить **плоскостопие** можно также подбором специальных упражнений, способствующих развитию и укреплению мышц голени, стопы и пальцев. Для укрепления своды стопы необходимо использовать ходьбу и бег. Эти виды движений не только благоприятно воздействуют на весь организм, но и служат эффективным средством предупреждения **плоскостопия**. Особенно полезна разнообразная ходьба на носках и на наружных краях стоп. Также рекомендуется лазание по гимнастической лестнице, канату босиком. Наибольший эффект оказывают упражнения, если их надо выполнять босиком и по возможности несколько раз в день.

Несмотря на свою распространенность, **плоскостопие** у детей хорошо поддается лечению. Вовремя поставленный диагноз и быстро принятые меры помогут справиться с этой неприятностью без особых последствий.

Врачи рекомендуют ежедневно перед сном в течение 5 минут держать стопы ног в воде комнатной температуры. В летнее время по возможности чаще использовать ходьбу босиком по земле, песку, мелким неострым камешкам, воде.

Упражнения выполняются в исходных положениях лежа, сидя, стоя и в процессе ходьбы, что дает возможность регулировать нагрузку на определенные мышцы голени и стопы. Вначале необходимо ограничиться выполнением упражнений в исходных положениях лежа и сидя. Упражнения следует выполнять с чередующимся сокращением и расслаблением мышц. В дальнейшем рекомендуется включать упражнения со статической нагрузкой.

Все упражнения выполнять босиком. Взрослый активный участник, выполняет вместе с ребенком, контролирует правильность упражнения.

Самым доступным методом лечения **плоскостопия** у детей являются специальные физические упражнения, а так же езда на велосипеде и плаванье.

Одно из основных упражнений против **плоскостопия** – это вращение ступнями обеих ног в разных направлениях. Такую тренировку лучше выполнять в положении сидя.

В этом же положении так же можно соединять подошвы стоп вместе. Тело ребенка довольно гибкое и такая зарядка ему удастся без особых усилий.

В вертикальном положении, стоя на ровной поверхности, рекомендуется делать подъем на носки с разведением и сведением пяток. Затем можно просто походить какое-то время *«на носочках»*.

Многим детям очень нравиться упражнение *«качели»*. Для этого нужно меняя очередность ног поднимать пятку, не отрывая пальцев от пола.

Существует ряд упражнений против **плоскостопия** у детей с применением мяча. Самое забавное из них – это подъем мяча находящегося между стопами двух ног. Такое упражнение можно выполнять как сидя, так и лежа.

Небольшой мячик можно покатать, прижав его к полу поверхностью свода стопы, но для этого так же хорошо подойдет гимнастическая палка или обыкновенная скалка.

В веселую игру можно превратить упражнение захвата и приподнимания различных предметов пальцами ноги. Для этих целей хорошо подойдут губки, мелкие игрушки или бумажные салфетки.

Помимо ходьбы *«на носочках»*, при лечении **плоскостопия** хорошо помогает ходьба *«на пяточках»*, а так же на внешней и внутренней стороне стопы.

Зарядку от **плоскостопия** нужно проводить регулярно, иначе положительный эффект может не наступить. Конечно, маленького ребенка трудно усилием воли заставить делать такой комплекс упражнений постоянно. Что бы помочь ему в этом, **родителям** можно превратить такие занятия в небольшое соревнование, и привлечь к этой игре всех членов семьи.

Комплекс упражнений, рекомендуемый при **плоскостопии**, в исходных положениях сидя на стуле *(1—8)* и стоя *(9—18)*:

1 — разведение и сведение пяток, не отрывая носков от пола; 2 — захватывание стопами мяча и приподнимание его; 3 — максимальное сгибание и разгибание стоп; 4— захватывание и приподнимание пальцами ног различных предметов *(камешков, карандашей и др.)*; 5 — скольжение стопами вперед и назад с помощью пальцев; 6 — сдавливание стопами резинового мяча; 7 — собирание пальцами ног матерчатого коврика в складки; 8 — катание палки стопами; 9 — повороты туловища без смещения; 10 — перекат с пятки на носок и обратно; 11 — полуприседание и приседание на носках, руки в стороны, вверх, вперед; 12 — лазанье по гимнастической стенке *(на рейки встают серединой стопы)*; 13 — ходьба по гимнастической палке; 14 — ходьба по брусу с наклонными поверхностями; 15 — ходьба по ребристой доске; 16 — ходьба на носках вверх и вниз по наклонной **плоскости**; 17 — ходьба по поролоновому матрацу; 18 — ходьба на месте по массажному коврику.



Скоробогатова Н.М., инструктор по физической культуре корпус № 2