ВЫЯВЛЕНИЕ И КОРРЕКЦИЯ ДЕФОРМАЦИЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА РЕБЕНКА

ВОПРОСЫ:

1. **Выявление и коррекция деформаций осанки ребенка.**

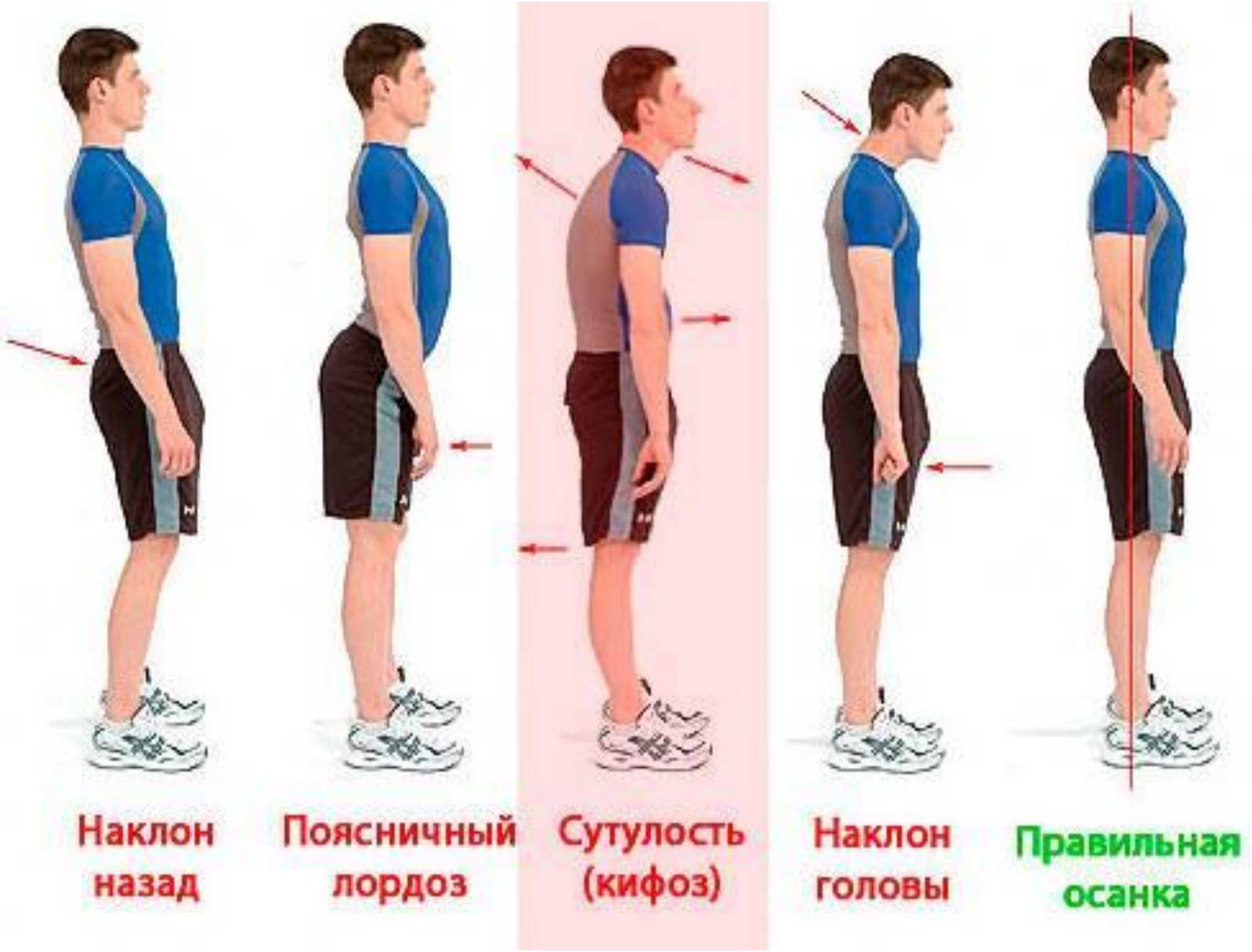
2. **Выявление и коррекция деформаций стопы ребенка.**

Осанка — это *привычная* поза (вертикальное положение тела человека) в покое и при движении.

«Привычное положение тела» — это то положение тела, которое регулируется бессознательно, на уровне безусловных рефлексов, так называемым двигательным стереотипом.

Четыре нормальных кривизны позвоночника

Виды нарушения осанки

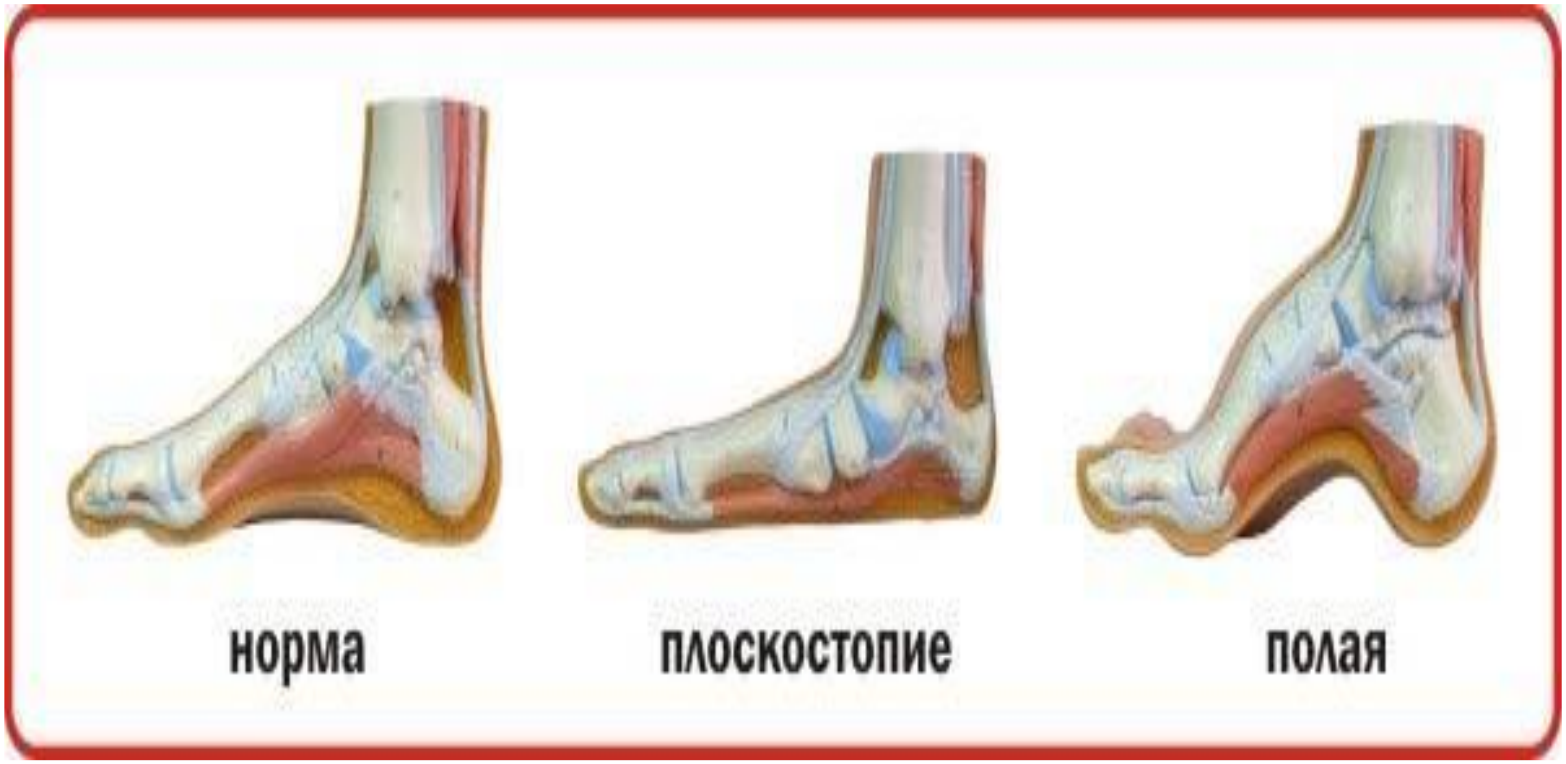


Внешний признак	Задействованные мышцы	Состояние и функция
Смещение головы вперед	Передние мышцы шеи	Слабость
Запрокидывание головы	Задние мышцы шеи	Гипертонус (чрезмерное развитие)
Сутулость (горб) и покатость плеч	Трапециевидная и ромбовидная мышцы	Слабость
	Грудные мышцы	Гипертонус (чрезмерное развитие)
Выпячивание живота с наклоном таза	Мышцы пресса	Слабость
	Косые мышцы живота	Слабость
	Подколенное сухожилие	Перерастянуто
	Передние мышцы бедра (разгибатели)	Гипертонус (чрезмерное развитие)

Планомерная коррекция осанки:

- **1 этап** – знакомство с основными причинами и факторами риска, их устранение. Работа над позой.
- **2 этап** – гимнастические упражнения и растяжка, необходимые для устранения гипертонуса мышц и мобилизации опорно-двигательного аппарата.
- **3 этап** – построение силовой тренировки, направленной на укрепление целевых мышц.

Плоскостопие – ортопедическое нарушение конфигурации стопы.



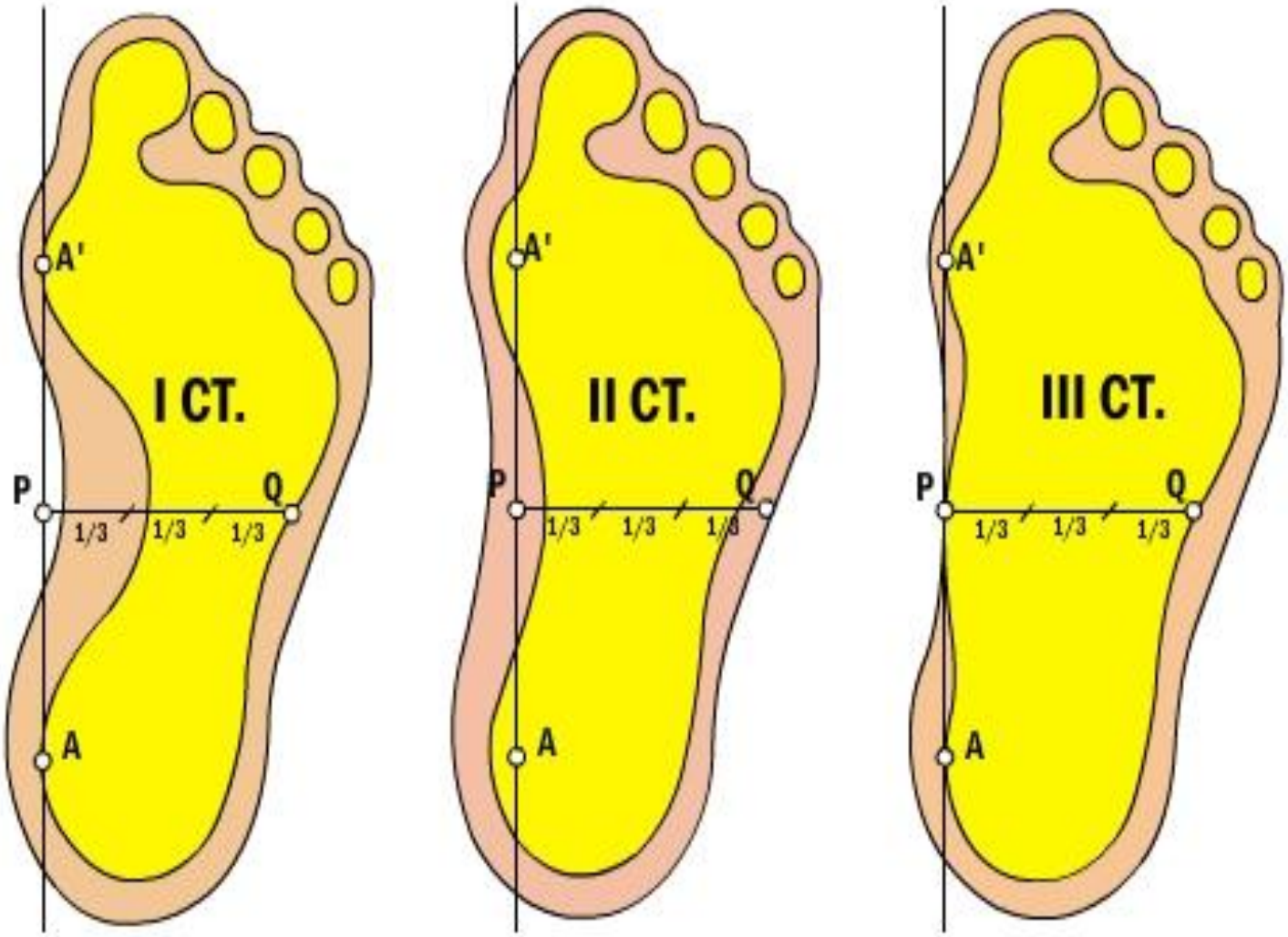
ВИДЫ ПЛОСКОСТОПИЯ:

- врожденное плоскостопие,
- травматическое плоскостопие,
- паралитическое плоскостопие ,
- рахитическое плоскостопие,
- статическое плоскостопие.

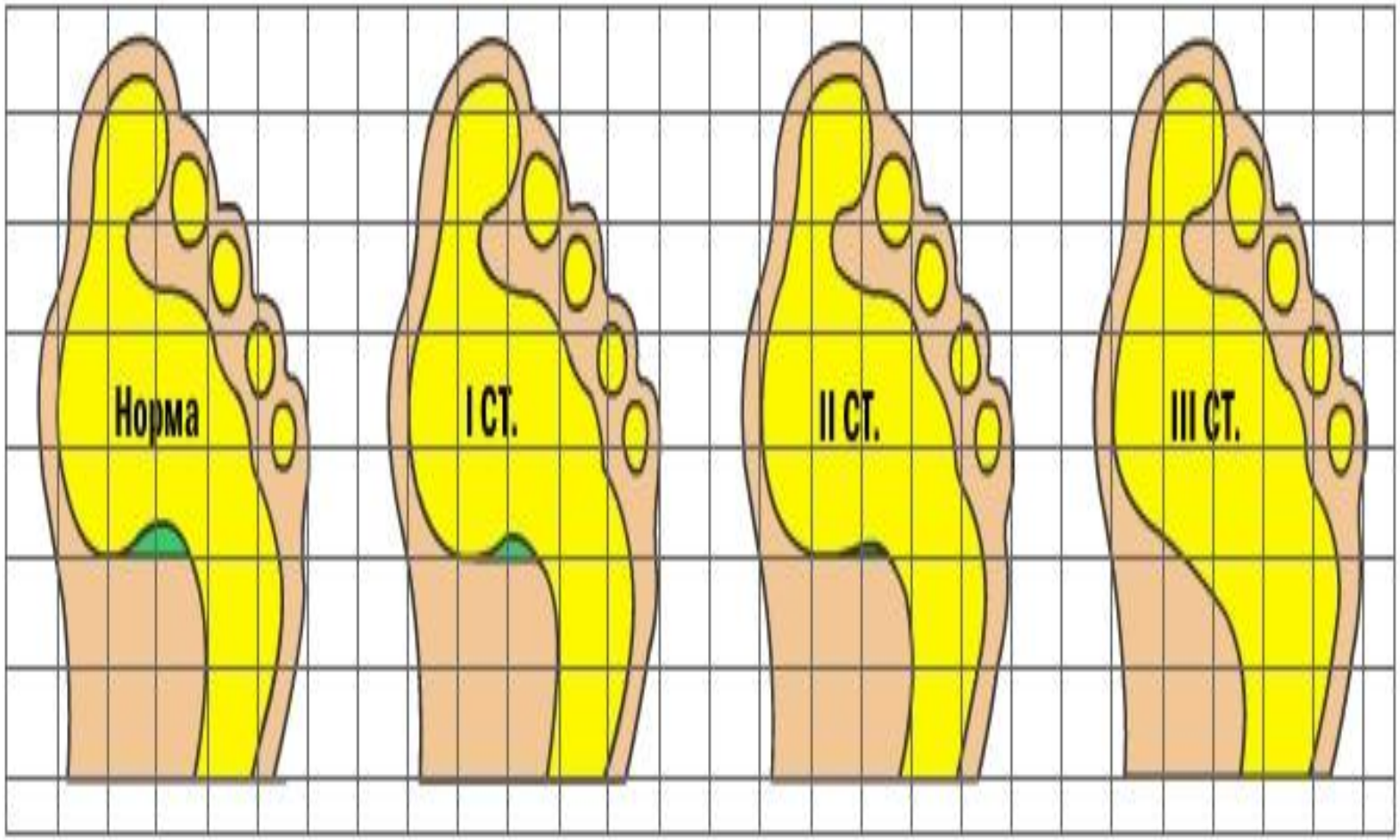
СТЕПЕНИ ПЛОСКОСТОПИЯ:

1 степень плоскостопия обычно называют слабовыраженным плоскостопием. В это время заболевание больше напоминает просто косметический дефект.
2 степень – перемежающееся, или умеренно выраженное плоскостопие – как правило, характеризуется изменениями, которые заметны невооруженному глазу. Заболевание набирает силу, и человек начинает испытывать боли в стопе, голеностопе. При этом изменяется походка, появляется некоторая косолапость либо тяжелая поступь.
3 степень, или выраженное плоскостопие, - это полная деформация стопы.

Степени продольного плоскостопия



Степени поперечного плоскостопия



Методы диагностики плоскостопия :

- **Плантография**. Методика получение отпечатков стоп под нагрузкой.
- **Подометрический метод Фринлянда**. Для вычесления подометрического индекса нужно измерить длину и высоту стопы (т.е. расстояние от подошвы стопы до верхнего края ладьевидной кости). Затем умножаем высоту стопы на 100 и делим на длину стопы. Нормой считается результат в пределах 29-31.
- **Рентгенография** считается наиболее точным методом, позволяющим определить плоскостопие. Делаются рентген-снимки обеих стоп в прямой и боковой проекции под нагрузкой, пациент при этом стоит.

Способы лечения плоскостопия:

- Гимнастика
- Массаж
- Супинаторы
- Физиотерапия
- Тепловое лечение (ножные ванны)
- Хирургическое лечение