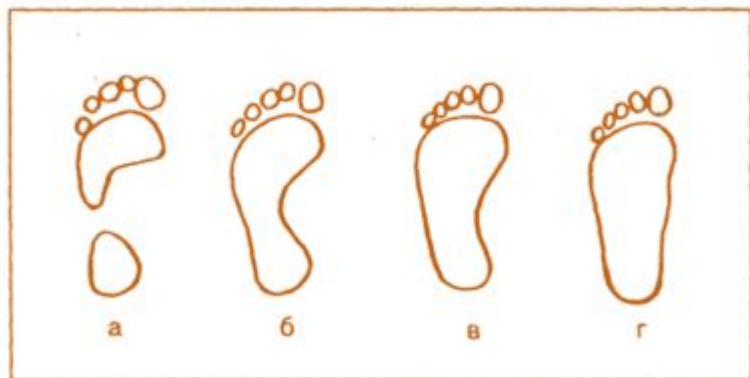
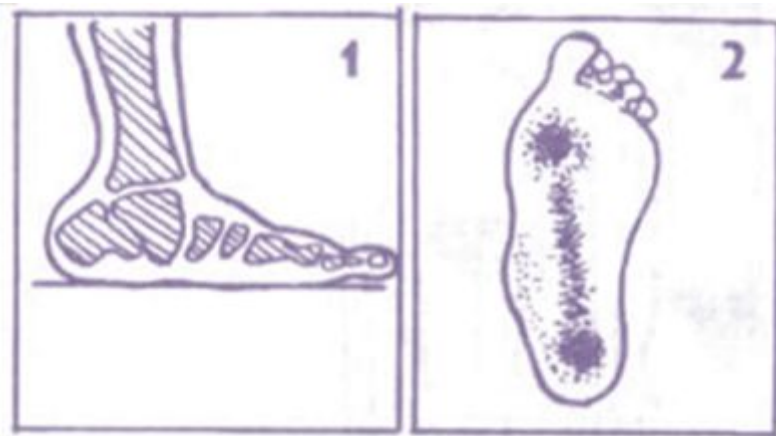


# МКУ ДО Оричевский Дом творчества



- **Плоскостопия и её профилактика**

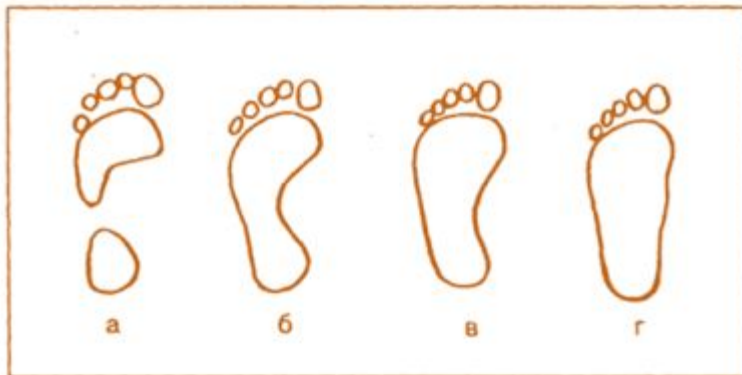
- (Анастасова Л.П. учебник для дифференцированного обучения 1997г)

Материал подготовила:  
Панагушина Е.А.- методист  
2017год

# *Плоскостопия*

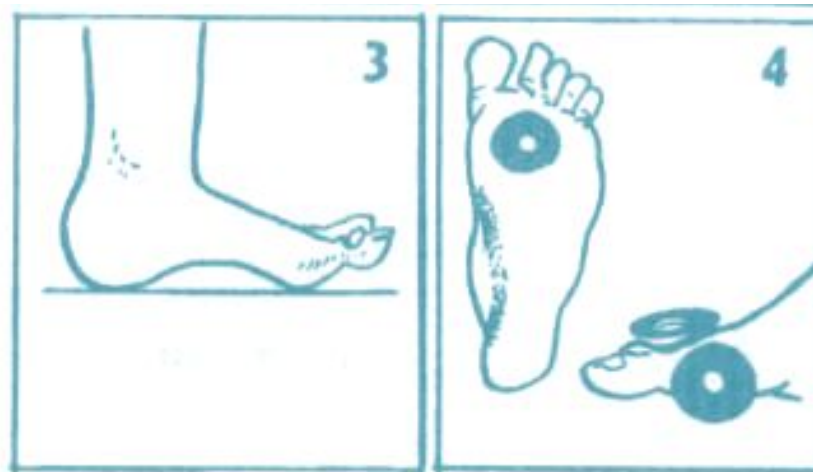
Плоскостопия: продольное-утольщение по длине стопы  
поперечное-утольщение по ширине стопы

На формирование неправильной осанки большое влияние оказывает состояние нижних конечностей, в частности плоскостопие (см. рис.). Уплотнение свода стопы (продольного или поперечного) вызывает болезненные симптомы: быструю утомляемость и боли в ногах при ходьбе и стоянии. Плоскостопие встречается у школьников чрезвычайно часто.

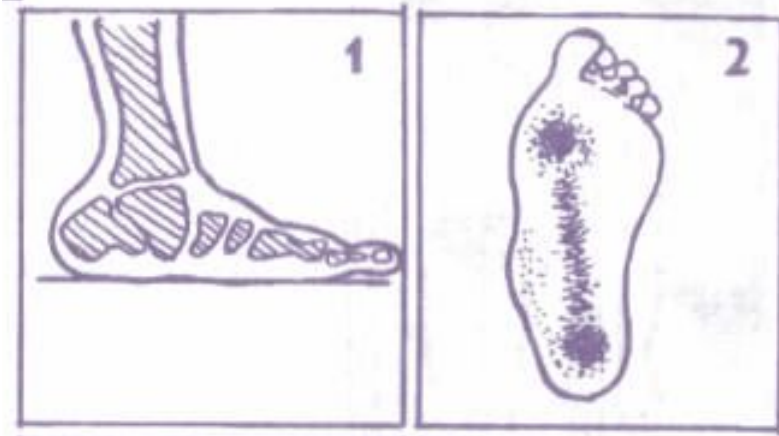


# Нормальная стопа

- При нормальной стопе ноги прямые, нога опирается на пяточную кость, кости плюсны и внешнюю часть стопы. Внутренняя часть стопы образует свод, который действует ,как рессора:
- Смягчает толчки тела при ходьбе,
- беге, прыжках и обеспечивает плавность походки. Такое сводчатое положение стопы поддерживается большим количеством связок



# Плоская стопа

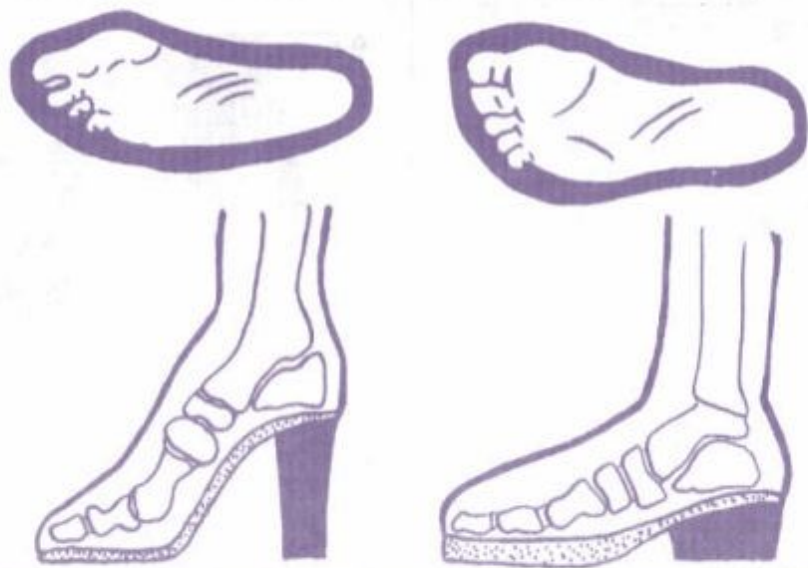


- При уплощении стопы связки ослабевают, ноги сведены в коленях, нога опирается на стопу. Это приводит к нарушению кровообращения в ногах. Мышцы ног быстро утомляются, возникают боли в стопе ,в икроножных мышцах,в коленных суставах, в поясничной области.

Уплотнение стопы отрицательно влияет на положение позвоночника и таза, что ведет к нарушению осанки. Люди, страдающие плоскостопием, отличаются напряженной и неуклюжей походкой, размахивают при ходьбе руками, сильно топают.

# Предупреждение развития плоскостопия

ДЕФОРМИРУЮЩЕЕ ВЛИЯНИЕ НА СТОПУ  
УЗКОЙ ОБУВИ НА ВЫСОКОМ КАБЛУКЕ



Для предупреждения развития плоскостопия надо соблюдать следующие профилактические меры: не носить слишком тесную обувь, обувь на высоком каблуке или на плоской подошве. Оптимальная высота каблука – не более 3–4 см;

# Растяжение связок



- Растяжение связок одна из распространенных бытовых травм. Сразу после травмы надо приподнять ногу
- обеспечить суставу неподвижность, приложить
  - Пузырь со льдом. Когда отёк спадёт ,следует наложить тугую фиксированную повязку.
  - Если спустя несколько часов боль не проходит,
  - Рекомендуется обратиться к врачу.

# Упражнения на предупреждение плоскостопия



- Для уменьшения деформации свода стопы пользоваться супинаторами, постоянно выполнять корригирующие упражнения, укрепляющие мышцы стопы и голени;

# Упражнения на предупреждение плоскостопия



- Выполнять общеразвивающие упражнения, упражнения для нижних конечностей (дозированная ходьба, бег, приседания, упражнения для укрепления мышц свода стопы) и дополнительно – специальные упражнения (ходьба босиком по скошенной траве, галечнику).