



Презентация на тему : «Сохраним стопы детей здоровыми»

Учитель физкультуры МКОУ «Кировская СОШ» Мишкинского района
Курганской области - Яркова М.А.

2012 г .

СОДЕРЖАНИЕ:



- 1. Введение .
- 2. Стопа как орган .
- 3. Диагностика плоскостопия .
- 4. Профилактика плоскостопия .
- 5. Заключение .

1 .ВВЕДЕНИЕ :

Каждый из нас знает простую истину, которая гласит, что намного легче избежать болезни, чем тратить силы на лечение.

Однако существует целый ряд болезней, которые мало того, что не проходят сами, а еще и усугубляют состояние вашего организма, принося множество проблем и неприятных симптомов. Плоскостопие как раз относится к такому типу болезней.

Плоскостопие - деформация стопы, заключающаяся в уменьшении ее сводов.

Плоскостопие - это не только косметический дефект. Оно часто сопровождается болями в стопах, голенях, повышенной утомляемостью при ходьбе, затруднениями при беге, прыжках, ухудшением координации движений, перегрузкой суставов нижних конечностей



ВИДЫ ПЛОСКОСТОПИЯ

Плоскостопие бывает врожденным и приобретенным.

Врожденное плоскостопие встречается довольно редко и является следствием внутриутробных пороков развития структурных элементов стопы.

Приобретенное плоскостопие встречается в ЛЮБОМ возрасте, бывает травматическим, паралитическим, рахитическим, статическим.

Травматическое плоскостопие развивается вследствие переломов костей стопы и голеностопного сустава или при повреждении мягких тканей, укрепляющих свод стопы.

Паралитическое плоскостопие (паралитическая плоская стопа) возникает после перенесенного полиомиелита.



Проявления плоскостопия



- Быстрая утомляемость при ходьбе
- Боли в стопах и голенях, усиливающиеся к концу дня
- Отёчность в области лодыжки
- обувь стоптана и изношена с внутренней стороны .
- «ШЛЕПАЮЩАЯ ПОХОДКА» .

2. Стопа как орган .

Стопу образуют 26 костей. . Поддержанию формы и выполнению функций стопы способствует активность 42 мышц стопы и мышц голени.

Стопы претерпевают изменения на протяжении всей жизни человека, но наиболее интенсивно формирование сводов стоп идет в первые 7 лет .

Стопа в теле человека выполняет три биомеханических функции: рессорную, балансирующую и толчковую. При плоскостопии страдают все функции стопы.

С глубокой древности известна еще одна функция стопы, не имеющая прямого отношения к биомеханике. Стопа - это область, богатейшая нервными рецепторами и являющаяся «энергетическим окном» организма. Известно, что охлаждение стоп вызывает рефлекторное сужение сосудов слизистой оболочки верхних дыхательных путей, наиболее ярко выраженное у незакаленного человека. В традиционной восточной медицине считают, что через стопу можно получить доступ к любой части тела.



3. Диагностика плоскостопия .

Диагностика плоскостопия может быть проведена как в медицинском учреждении, так и в домашних условиях. Существует несколько довольно простых способов определить, если ли плоскостопие у человека .

Самый простой и быстрый метод выяснить это состоит в следующем :встать на влажный песок двумя ногами .Стоять нужно прямо, опираясь при этом на всю стопу, в противном случае метод окажется просто бесполезным . По линии внутреннего края стопы следует выемка, которая в норме занимает чуть больше половины стопы посередине. Если такой выемки не наблюдается, либо же если выемка очень узкая, это может говорить о наличии плоскостопия.



Виды стоп :



Здоровая стопа



Сводчатая стопа



Плоская стопа



Плоско-вальгусная стопа



Исправить плоскостопие возможно только в детстве, поскольку скелет еще не окостенел и сравнительно гибок. Именно поэтому очень важно уметь распознать плоскостопие у детей как можно раньше. Тем не менее, **определить плоскостопие** у ребенка возможно лишь по достижении 5-6 лет. Это связано с тем фактом, что костный аппарат стопы у ребенка еще не достаточно окреп и представляет собой в основном хрящевую структуру.

Помимо приведенного выше экспресс-теста с песком, диагностика включает следующие методы :

Плантография —

получение отпечатков с подошвенной поверхности стопы с помощью крема.

Он удобен тем, что его можно провести и в домашних условиях. Вместо крема можно просто намочить стопу. Иногда используют раствор Люголя : входящие в его состав йод и йодид калия при контакте с целлюлозой вызывают интенсивное бурое окрашивание бумаги, в результате чего отпечаток стопы будет четким.



Подометрия (метод Фридлянда) —

определение процентного отношения высоты стопы к её длине.

Для этого нужно измерить длину и высоту стопы . Затем умножаем высоту стопы на 100 и делим на длину стопы. Нормой считается результат в пределах 29-31. Если полученное число находится в промежутке 27-29, то уже можно говорить о наличии плоскостопия. Если же подометрический индекс получился менее 25, то это говорит о выраженном плоскостопии, и визит к врачу в таком случае просто нельзя откладывать.



Рентгенография

считается наиболее точным методом, позволяющим определить плоскостопие.

Она выполняется в двух проекциях в положении стоя с нагрузкой. Определяют угол (в норме $125\text{—}130^\circ$) и высоту (в норме 39 мм) продольного свода стопы .

Далее ортопед внимательно изучает снимки, уделяя особое внимание величине углов деформации, и на основе полученных данных ставит диагноз и степень плоскостопия.



4.Профилактика плоскостопия

Внимание к стопам нужно уделять еще с рождения.

---Нельзя стеснять малышей тесными носками, тугими ползунками.

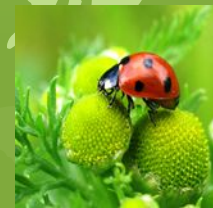
---Необходимо все знать о босохождении и выборе обуви .

---Укреплять мышцы нижних конечностей с помощью массажа и гимнастики .

---В дошкольных учреждениях обучать правильной постановке стоп при ходьбе и беге

---Использовать стельки – тренажеры .

Эти меры позволят ногам развиваться правильно



МОЖНО ЛИ ДОМА ХОДИТЬ БОСИКОМ?

Ребенок

не должен дома ходить босиком, так как поверхность пола, как правило, абсолютно ровная и гладкая. В этом случае лучше ходить в тапочках. А вот летом очень хорошо побегать босым по песку, мелкому гравию или по траве. Можно ограничиться массажным ковриком. Не следует ходить босиком по асфальту. Это не принесет никакой пользы.



ПОДБИРАЕМ МАЛЫШУ ОБУВЬ

Обувь должна прочно сидеть на ноге (лучше, если будет фиксироваться шнуровкой), должна точно соответствовать размеру ноги, не «жать» и не «болтаться», пяточка обязательно должна быть твердая, а подошва — в меру упругая (то есть при сгибании носочек ботинка может коснуться каблучка), каблук должен быть высотой 0,3-0,5 см.

Ни в коем случае нельзя донашивать чужую обувь

Таким образом, придется потратить драгоценное время на поиски обуви ради спасения здоровья своего чада.



Самоmassage стоп .

Самоmassage бывает аппаратный и без предметов .Для аппаратного удобно использовать массажный коврик или массажный ролик. Резиновые изделия имеют следующие преимущества перед пластмассовыми: 1) они более мягко воздействуют на ткани ребенка;

2) составляющие их массажные элементы можно захватывать пальцами ног.

Продолжительность аппаратного самоmassage 2 - 5 минут. Сила, с которой стопы давят на массажный коврик (ролик), определяется чувствительностью ребенка. В процессе проведения самоmassage дети не должны испытывать болевых ощущений. Первые процедуры проводят сидя. После массажа полезно прилечь на несколько минут с приподнятыми над горизонтальной поверхностью ногами.

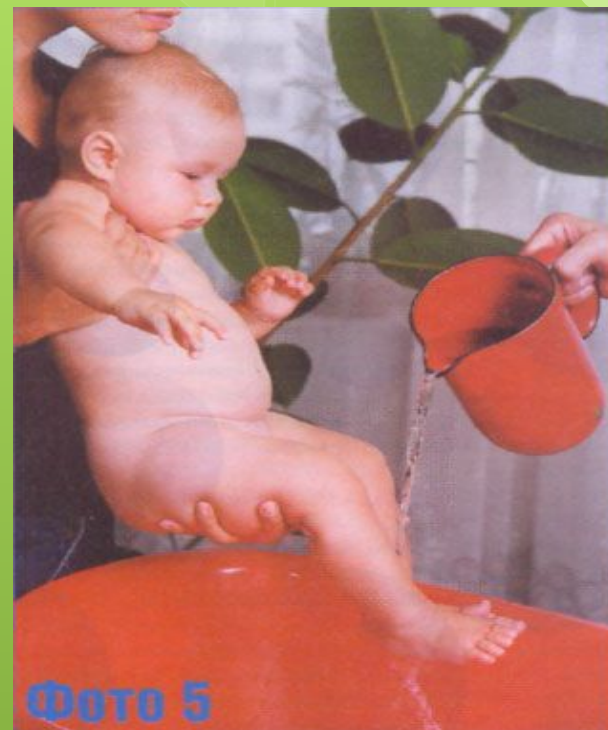


Закаливание стоп .

Эффективность профилактических процедур будет еще выше, если в комплекс включить закаливание.

Закаливание стоп позволяет не только улучшить региональное кровоснабжение, но и оздоровить организм в целом.

1. Наиболее распространено обливание ног. Для этого вода из лейки, ковша, крана или душа в течение 15-20 секунд льется на голени и стопы. Температуру воды берут 30 градусов Цельсия, постепенно снижают по 1 градусу в день и доводят до 14-16 градусов.



2. Широко распространены
различного вида ванны для
стоп :

- горчичные .
- ромашковые .
- шалфейные .
- валериановые .
- хвойные .
- пресные .
- солевые
- теплые (38-39 гр.)



Гимнастика для стоп :

В начале курса упражнения выполняют из исходных положений с разгрузкой стоп: сидя и лежа.

Гимнастику обязательно сочетают с ручным или аппаратным самомассажем. При занятиях с детьми дошкольного и младшего школьного возраста целесообразно использовать разнообразные яркие предметы, проводить занятия в форме игры.

Не нужно перегружать ребенка. Достаточно вначале проделывать каждое упражнение в течение 1 минуты, затем продолжительность занятий и частоту можно увеличить до 5 — 10 минут. Необходимо избегать длительного стояния или ходьбы. Тренировки должны быть ежедневными

0



Примерный Комплекс упражнений

Описание упражнений Кол-во повтор.

1. Ходьба

- а) на носках, руки вверх по 20-30 сек.
- б) на пятках, руки на пояс
- в) на наружном своде стоп, пальцы согнуты, руки на поясе
- г) с мячом (теннисным) - зажать стопами, ходить на внешней стороне стоп

2. Стоя на палке (обруче)

- а) полуприседания и приседания, руки вперед или в стороны 6-8 раз
- б) передвижение вдоль палки - ставить стопы вдоль или поперек палки 3-4 раз

3. Стоя

- а) на наружном своде стоп - поворот туловища влево - вправо 6-8 раз
- б) поднятие на носках с упором на наружном свод стопы 10-12 раз

4. "Лодочка" - лежа на животе одновременно поднять руки, голову, ноги и держать до 5-7 минут 4-6 раз сколько продержит

5. "Угол" - лежа на спине держать ноги под углом 45 гр. до 3 -5 минут. 4-6 раз сколько продержит

6. Сидя

- а) сгибание - разгибание пальцев стоп 15-20 раз
- б) максимальное разведение и сведение пяток, не отрывая носков от пола 15-20 раз
- в) с напряжением тянуть носки на себя, от себя (медленно , колени прямые) 10-12 раз
- г) соединить стопы (подошвы). Колени прямые 10-12 раз
- д) круговые движения стопами внутрь, к наружи 10-12 раз
- е) захватывание и приподнимание пальцами стопы карандаша 10-12 раз
- ж) захватывание и приподнимание стопами малого мяча, колени прямые 6-8 раз
- з) подбросить и поймать мяч стопами 6-8 раз



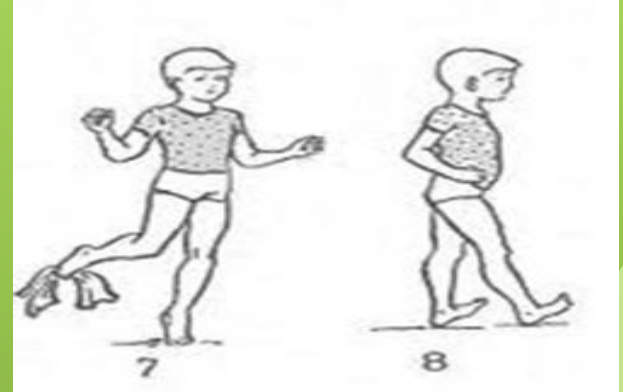
Специальные упражнения для стоп :

К специальным упражнениям при плоскостопии относятся упражнения, способствующие укреплению передней большеберцовой, длинного разгибателя пальцев, длинного разгибателя 1 пальца, коротких мышц стоп, увеличению длины трехглавой мышцы голени, формированию свода стопы. Эффективны упражнения с захватом и перекладыванием мелких и крупных предметов, перекатыванием предметов, ходьба по палке, обручу, ребристой доске, следовой дорожке, ходьба на носках, на пятках, на наружной стороне стопы.



Примерный перечень специальных упражнений :

1. Захватываем стопами игрушку среднего размера и поднимаем ее
2. Захватывает и приподнимает пальцами ног различные предметы (например, карандаши, некрупные игрушки и т. д.).
3. Катает подошвами гимнастическую палку или похожий предмет .



4. Ходит по гимнастической палке , мосткам , островкам , ипликаторам ,



5. Ребенок разводит и сводит пятки, не отрывая носки от пола..



6 . Максимально сгибает и разгибает стопы



7 . Пальцами ног собирает в складки коврик, платок или кусок ткани.



8.сводит стопы вместе .



9. Стоит на носках .

10 .перекатывается на стопе на шведской стенке .

11 .разводит носки , не отрывая пяток

12. Сдавливает стопами небольшой (для кортового тенниса) резиновый мяч.



13. Максимально
оттягивает носки вперед

14. Перекачивается с
пятки на носок и обратно

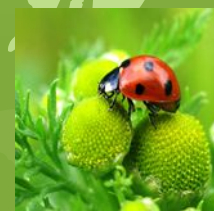
15. Скользит стопой
вперед и назад с
помощью пальцев.

16. полуприседает на
носках .

17. тянется носками к
голове в положении
лежа .



18. Ходьба по поролоновому матрасу
19. ходьба на носках по наклонной поверхности .
- 20 . 2. Круговые движения ногами «велосипед» с акцентом на движения стопами
21. «растопыривание пальцев»
- 22 . Ходьба на месте без отрыва пальцев от пола.



23 .ПРЫЖКИ С МЯЧОМ

Зажав мяч между ног, начинайте прыжки на внешней стороне ступни. Смотрите, не выроните мяч! Но если это случится, ловите его ногами, руками не трогайте

24. РАЗМИНКА БАЛЕРИНЫ

Сядьте на скамью и упритесь пальцами ног об пол. Начните разминку с маленьких шажков. Идите вперед до тех пор, пока ступни не коснутся пола, затем вернитесь назад, как балерина на пуантах

25 . ВЗБЕРИТЕСЬ НА ПАЛКУ

Сядьте на пол или табурет и возьмите в руки палку (или гантель). Поставьте ее вертикально на пол и попробуйте на нее влезть, для этого обхватите палку справа и слева ступнями - пятки и пальцы тоже упрутся в палку. Взбирайтесь до тех пор, пока могут сгибаться колени. Затем спуститесь по палке вниз.



5. Заключение:



"Гимнастика , физические упражнения , ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого , кто хочет сохранить работоспособность , здоровье, полноценную и радостную жизнь". Древнее изречение Гиппократ в наш век научно-технического прогресса становится в высшей степени актуальным.

Малоподвижный образ жизни делает организм человека беззащитным при развитии различных заболеваний . Особенно тревожно обстоит с этим дело у наших детей. Например , плоскостопием страдает каждый десятый ребёнок.

В раннем детском возрасте маловыраженные формы плоскостопия обычно безболезненны ,но в дальнейшем по мере роста ребенка этот недостаток может увеличиться , причинять много неприятностей и даже привести к искривлению позвоночника . Поэтому важно предупреждать плоскостопие ,а если оно появилось , своевременно его лечить.

Благодарю за внимание!

