

Лечебная физкультура

Профилактика плоскостопия и нарушения осанки

Воспитатель по физической культуре Черникова Елена Валентиновна

Симптомы плоскостопия

- — Боли в стопах, коленях, бедрах, спине.
- — Неестественная походка и осанка.
- — Легче согнуться, чем присесть на корточки; присев, тяжело удержать равновесие.
- — «Тяжелая» походка.
- — Косолапие при ходьбе.
- — Деформированные стопы (плоская стопа, искривленные, непропорциональной длины пальцы ног, «косточка» на большом пальце (*hallux valgus*), безобразно широкая стопа), деформация коленных суставов, непропорциональное развитие мышц ног и голени.
- — Плоскостопие предрасполагает к развитию вросшего ногтя.

Причины плоскостопия

Плоскостопие чаще бывает приобретённым, но возникает на фоне врождённой недостаточности соединительной ткани, наследственной субтильности. Такую стопу еще часто называют «аристократической».

Встречаются, например, такие дамы, у которых «и в кольцах узкая рука», как писал Блок, или «узенькая пятка», что успел подсмотреть пушкинский Дон Гуан. Словом, тонкая кость. Женщины страдают в 4 раза чаще мужчин.

А одним из неблагоприятных факторов развития является неправильно изготовленная обувь. Плоскостопием расплачиваются модницы за высокие каблуки и узкие носки обуви, когда ноги опираются не на всю ступню, а только на головки плюсневых костей.

Лечение плоскостопия

- ▣ **1. Необходимо укрепить мышцы, поддерживающие свод стопы.**
- ▣ Естественное укрепление организма способствует укреплению стопы. Ребенку полезно плавать — лучше кролем, но можно и просто барахтаться у края бассейна — важно, что происходит гребок ногой. Полезно ходить босиком — по песку (не горячему) или гальке (не острой). Бегать по холмикам и пригоркам, ходить по бревну.
Занятия физкультурой, безусловно, полезны и детям с плоскостопием. Рекомендации по ограничениям здесь очень относительны. Например, коньковый лыжный ход, беговые коньки или тяжелая атлетика дают излишнюю нагрузку на свод стопы. С другой стороны, они не противопоказаны, если нет тяжелых клинических проявлений болезни — болей, отеков. Так, почти у всех конькобежцев со временем формируется плоскостопие, что не мешает им добиваться высоких спортивных результатов. У известного прыгуна в высоту Владимира Яценко было выраженное плоскостопие. Однако свой недостаток он обратил в плюс — в момент прыжка корригировал деформированные мышцы стопы, что повышало его прыгучесть. Физическая нагрузка в любом случае развивает мышцы ног и укрепляет свод стопы.
- ▣ **Ходьба по неровным поверхностям.** Упражнения выполняются босиком, каждое по 8-12 раз.
- ▣ — Ходьба босиком по песку (для песка можно приспособить ящик размером полметра на метр) или коврику из поролона (или с большим ворсом), согнув пальцы и опираясь на наружный край стопы;
- ▣ — Ходьба по скошенной поверхности с опорой на наружный край стопы;
- ▣ — Ходьба по бревну боком.

Упражнения: ходьба по гимнастической лестнице, ребристой доске, пенёчкам, колючему коврику



С гимнастической палкой



Профилактика нарушений осанки

Профилактика нарушений осанки

Профилактика развития нарушений осанки и сколиозов должна быть комплексной и

включать:

- а) сон на жесткой постели в положении лежа на животе или спине;
- б) правильная и точная коррекция обуви: устранение функционального укорочения конечности, возникшее за счет нарушений осанки; компенсация дефектов стоп (плоскостопие, косолапость);
- в) организация и строгое соблюдение правильного режима дня (время сна, бодрствования, питания и т.д.);
- г) постоянная двигательная активность, включающая прогулки, занятия физическими упражнениями, спортом, туризмом, плавание;
- д) отказ от таких вредных привычек, как стояние на одной ноге, неправильное положение тела во время сидения (за партой, рабочим столом, дома в кресле и т. д.);
- е) контроль за правильной, равномерной нагрузкой на позвоночник при ношении рюкзаков , сумок, портфелей и др.;
- ж) плавание.

Упражнения





Спасибо за внимание!

