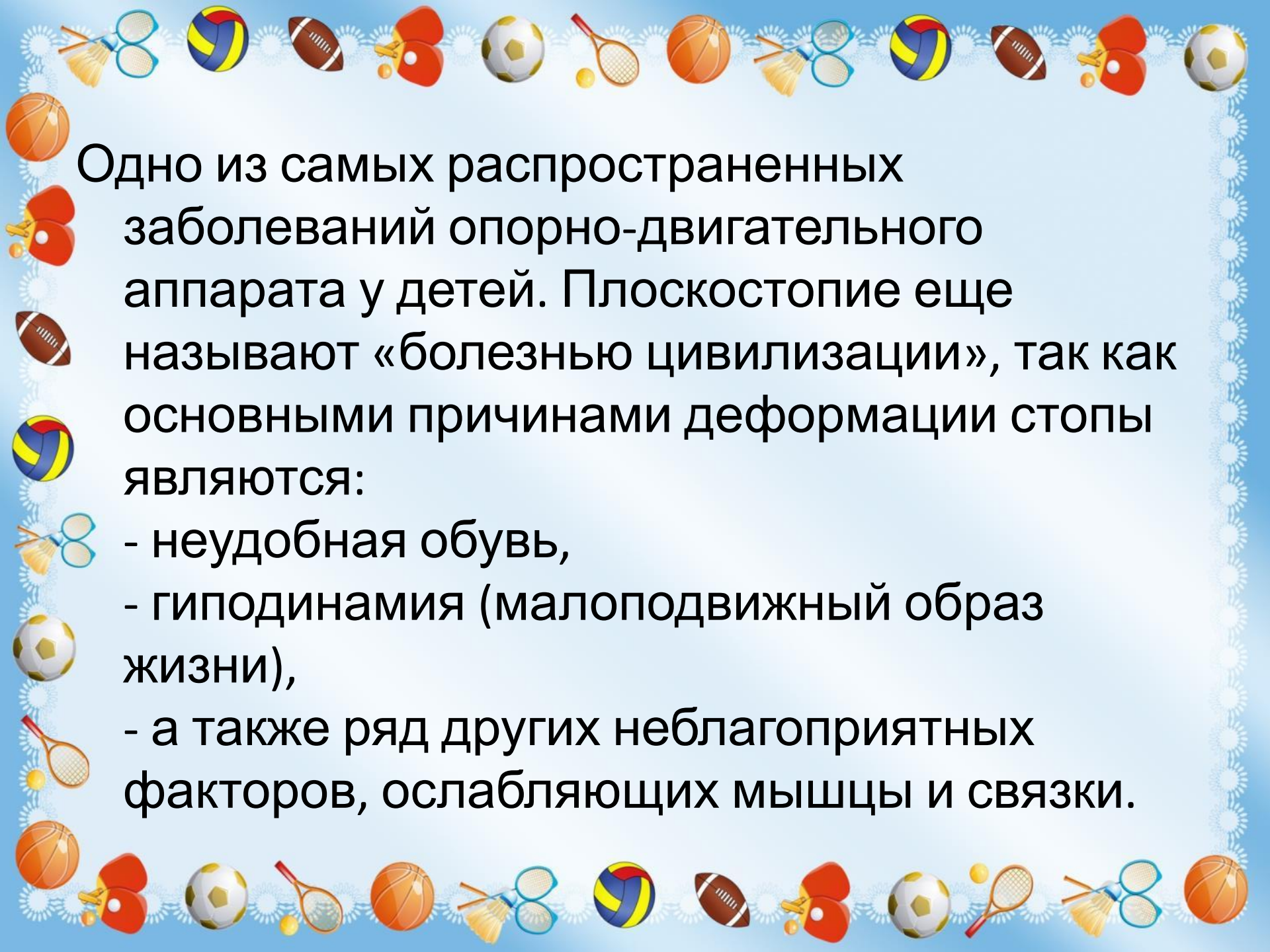


Профилактика
плоскостопия
у детей дошкольного
возраста

Плоскостопие - изменение формы стопы, характеризующееся опущением её продольного и поперечного сводов



A decorative border surrounds the text, featuring a repeating pattern of sports-related icons: a basketball, a pair of glasses, a volleyball, a football, a tennis racket, a tennis ball, a basketball, a pair of glasses, a volleyball, a football, a tennis racket, and a tennis ball. The background is light blue with a subtle pattern of small white sun-like motifs.

Одно из самых распространенных заболеваний опорно-двигательного аппарата у детей. Плоскостопие еще называют «болезнью цивилизации», так как основными причинами деформации стопы являются:

- неудобная обувь,
- гиподинамия (малоподвижный образ жизни),
- а также ряд других неблагоприятных факторов, ослабляющих мышцы и связки.



Как определить плоскостопие

Определить плоскостопие у ребенка можно следующим образом: смажьте стопы малыша акварельными красками или обычным подсолнечным маслом и поставьте его аккуратно на лист белой бумаги, которая хорошо впитывает масло. Отвлеките на минуту полторы внимание малыша, чтобы он постоял на месте. Затем снимите ребенка с бумаги и внимательно посмотрите на полученные отпечатки стоп.

Если следы отпечатались в форме «боба» – можете не переживать, это вполне нормально.

В случае, если вся стопа отпечаталась целиком – вам есть о чем тревожиться, наблюдается предрасположенность ребенка к плоскостопию, уделите этому внимание пока не поздно.

А если вашему ребеночку уже 6 лет вы часто слышите, что он устает при длительной ходьбе, жалуется на частые боли в ногах, значит, вам просто необходимо проконсультироваться с врачом-ортопедом.

Определяем плоскостопие:



нет плоскостопия

1

2

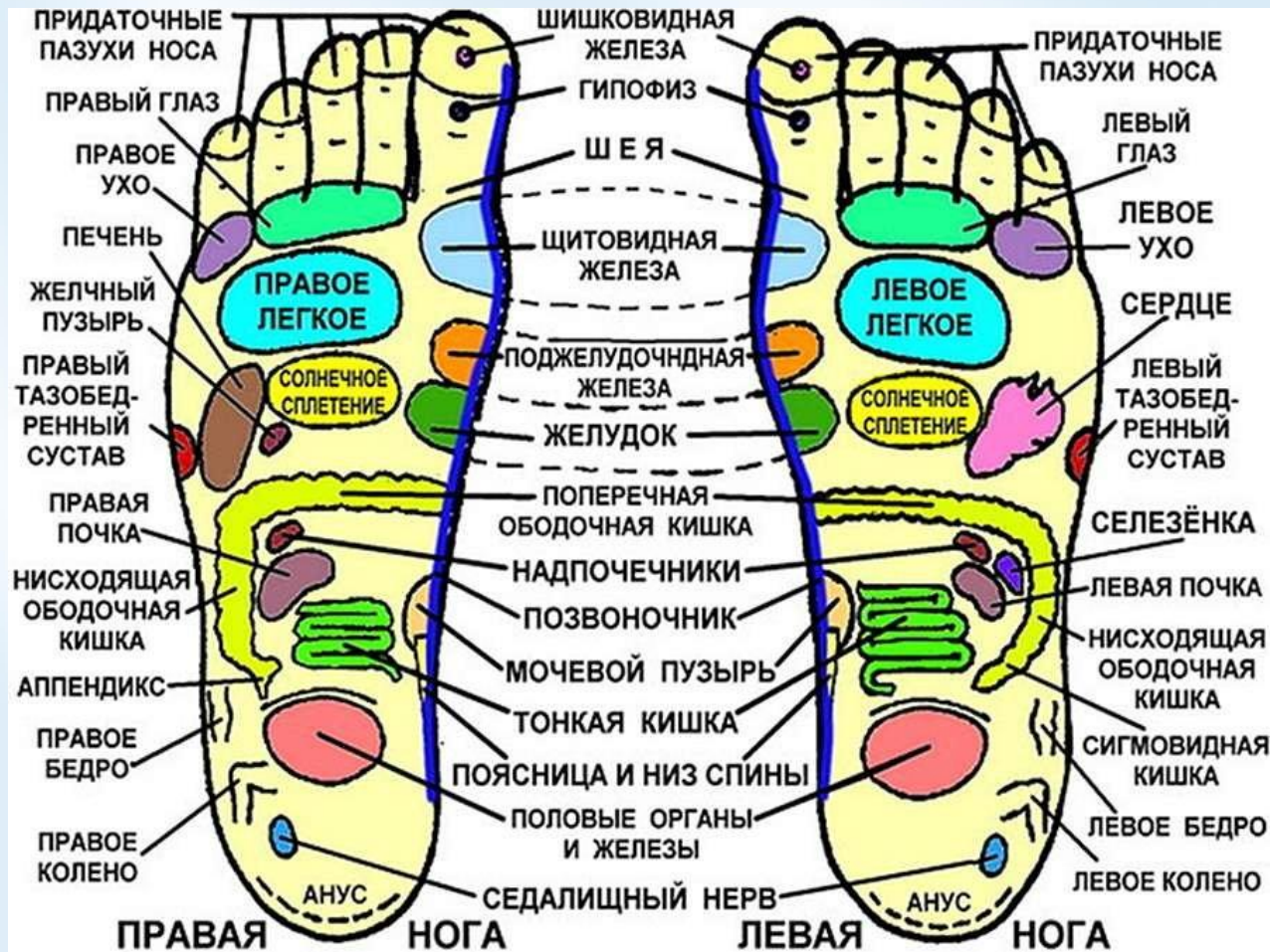
3

степень

степень

степень

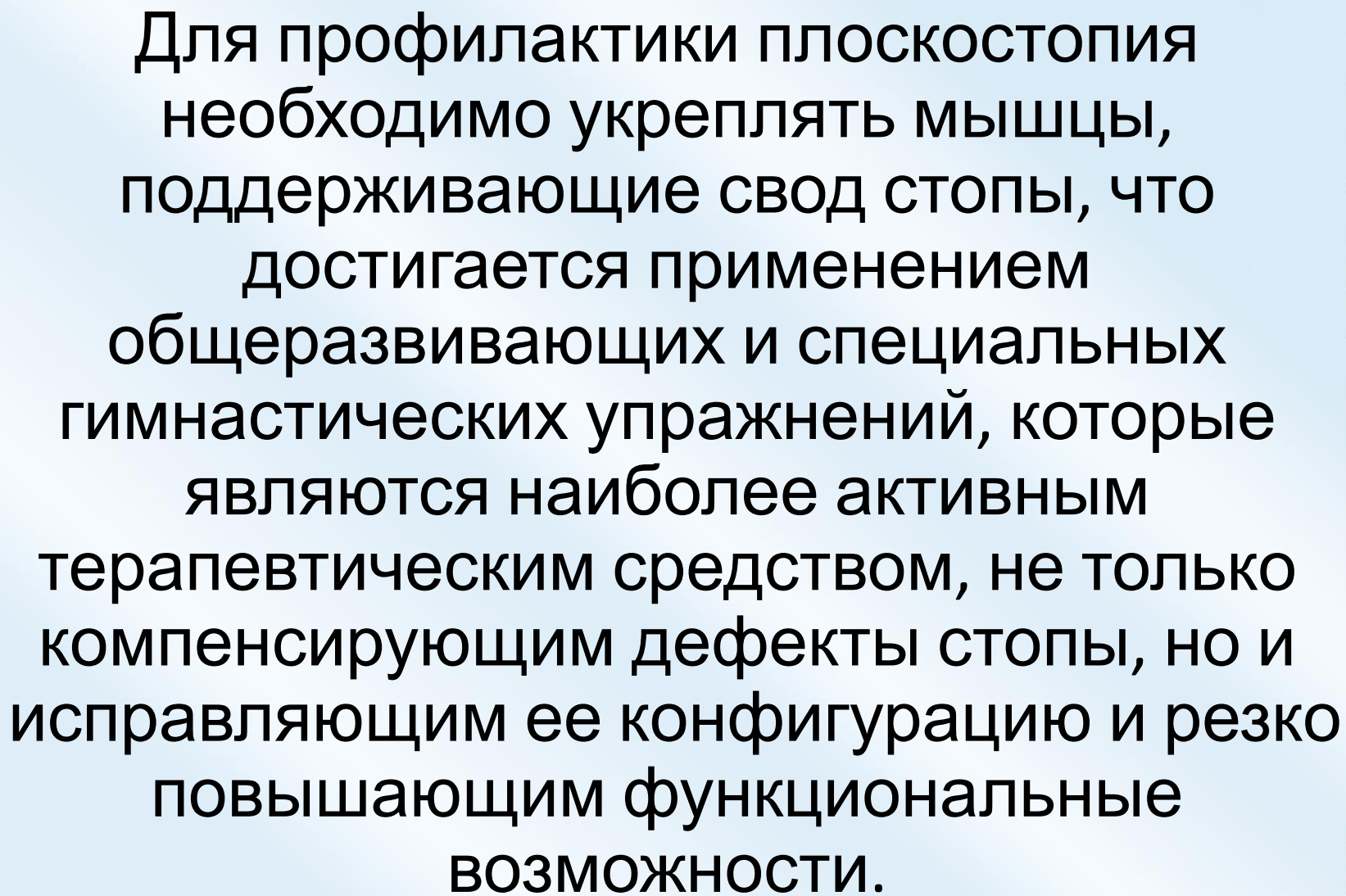
Физиологические точки на стопе, влияющие на работу внутренних органов



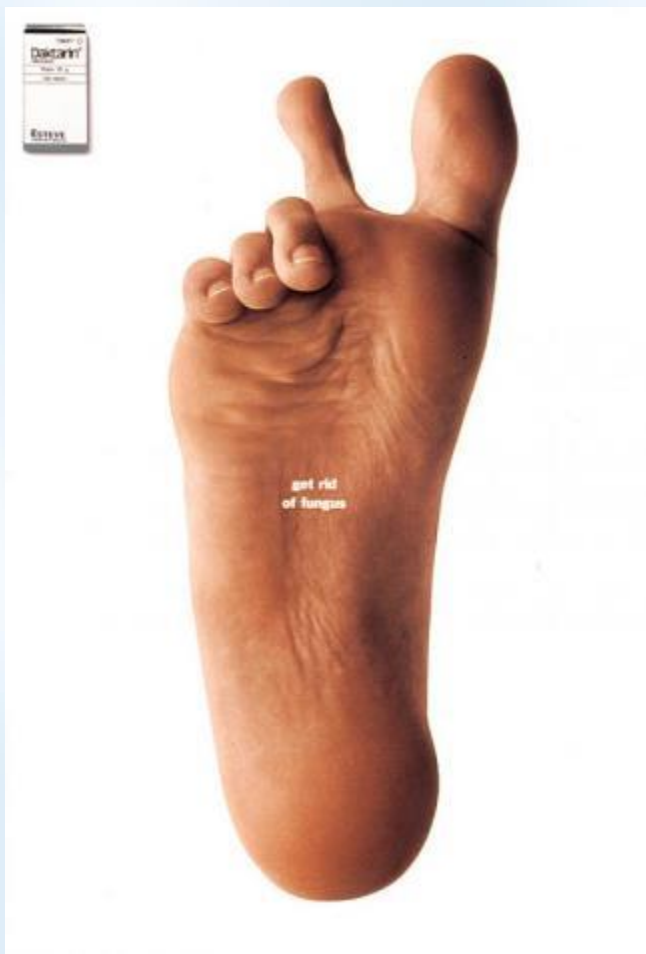
Выбираем обувь



Большую роль в профилактике плоскостопия играет правильный подбор обуви для детей. Размер ее должен точно соответствовать форме и индивидуальным особенностям стопы, предохранять стопу от повреждений, не затруднять движений и не вызывать чрезмерного давления на суставы, сосуды и нервы стопы. Обувь не должна быть слишком тесной или просторной. Детям с плоской стопой не рекомендуется носить обувь без каблуков на тонкой подошве. Высота каблука для детей дошкольного возраста должна быть 1.5 – 2 см.

A decorative border surrounds the text, featuring a repeating pattern of sports equipment icons: a tennis racket, a blue and yellow volleyball, a brown American football, a red table tennis paddle, a white and yellow soccer ball, an orange basketball, a badminton racket, and a blue and yellow volleyball. The background is light blue with a subtle pattern of white sunburst-like shapes.

Для профилактики плоскостопия необходимо укреплять мышцы, поддерживающие свод стопы, что достигается применением общеразвивающих и специальных гимнастических упражнений, которые являются наиболее активным терапевтическим средством, не только компенсирующим дефекты стопы, но и исправляющим ее конфигурацию и резко повышающим функциональные возможности.



Существуют
упражнения,
не требующие
специального
оборудования, но
очень эффективные
для профилактики
плоскостопия





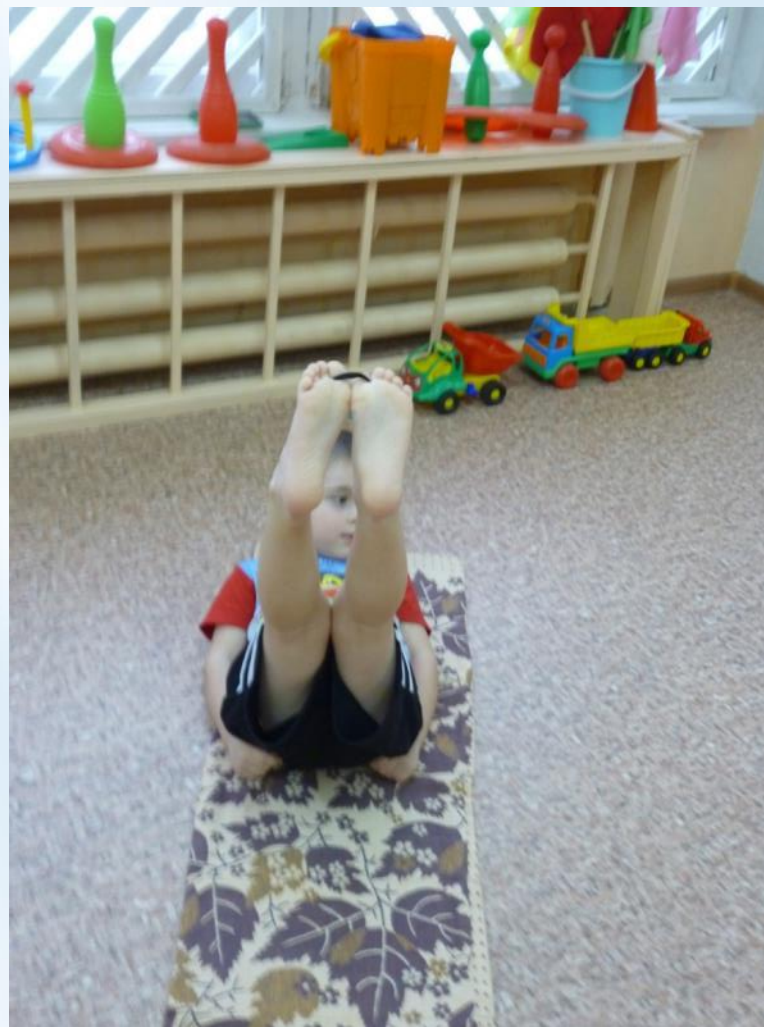




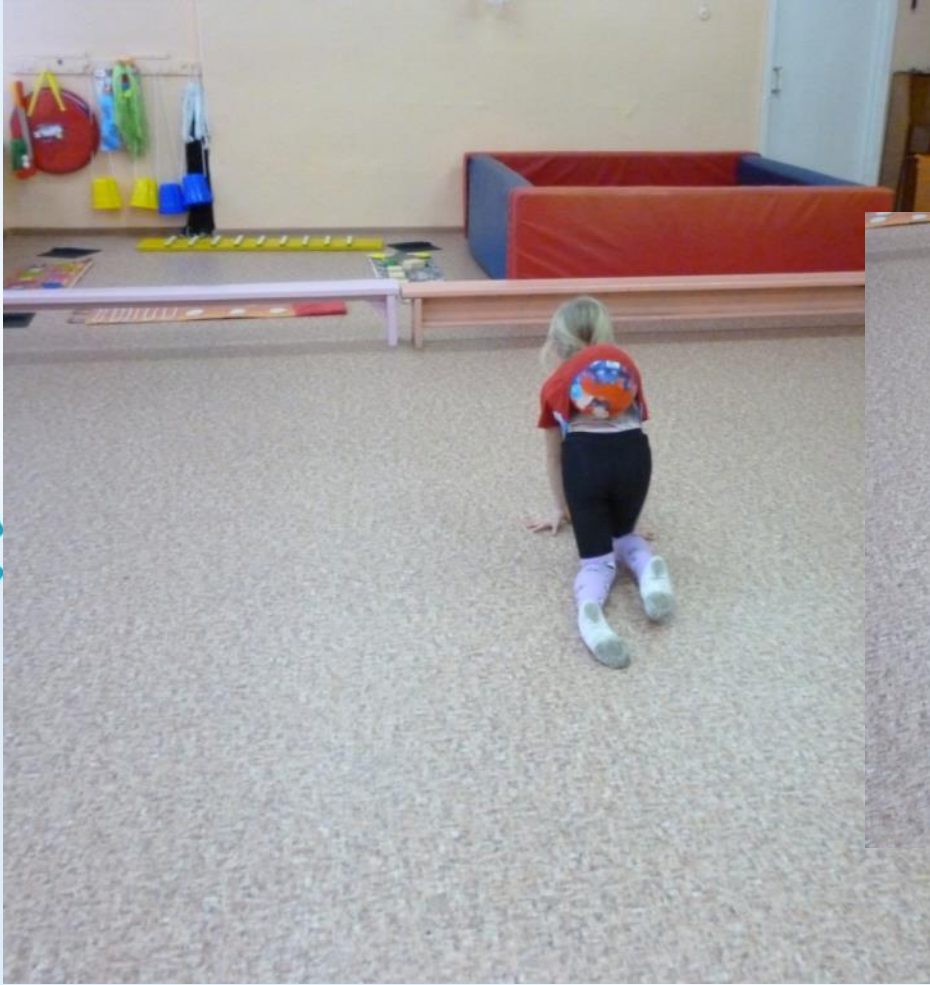




















СПАСИБО!