

Профилактика и коррекция плоскостопия у детей дошкольного возраста

Инструктор по ФЗК
Евсюкова Л. Ф.



СОДЕРЖАНИЕ

1. Актуальность.
2. Что такое плоскостопие?
3. Виды плоскостопия.
4. Степени плоскостопия.
5. Признаки плоскостопия.
6. Чем опасно плоскостопие.
7. Диагностика.
8. Причины развития плоскостопия.
9. Профилактика плоскостопия у дошкольников.
10. Лечение плоскостопия.
11. Рекомендации для родителей.
12. Литература.

АКТУАЛЬНОСТЬ

- На VIII Конгрессе педиатров России в 2003 году отмечалось, что в последние годы в реестре заболеваний дошкольников на передовые позиции выходят нарушения опорно-двигательного аппарата, дошкольников и школьников, имеющих отклонения только в состоянии опорно-двигательного аппарата, к числу которых относится и плоскостопие, насчитывается более 60%.
- Распространение плоскостопия у детей (по данным разных авторов, от 15 до 50% и более) ставит проблему профилактики и коррекции плоскостопия как одну из актуальных в системе охраны здоровья детей и подростков.

АКТУАЛЬНОСТЬ

- Плоскостопие чаще встречается среди ослабленных детей с пониженным физическим развитием и слабым мышечно- связочным аппаратом;
- В период дошкольного возраста стопа находится в стадии интенсивного развития, ее формирование не завершено, поэтому любые неблагоприятные воздействия могут приводить к возникновению функциональных отклонений.



ЧТО ТАКОЕ ПЛОСКОСТОПИЕ?

Плоскостопие у ребенка- это деформация стопы, выражающаяся в уменьшении (недостаточности) высоты ее сводов в сочетании пронацией пятки и супинацией переднего отдела стопы.



ВИДЫ ПЛОСКОСТОПИЯ

- ПОПЕРЕЧНОЕ ПЛОСКОСТОПИЕ
- ТРАВМАТИЧЕСКОЕ ПЛОСКОСТОПИЕ
- РАХИТИЧЕСКОЕ ПЛОСКОСТОПИЕ
- ПРОДОЛЬНОЕ ПЛОСКОСТОПИЕ
- СТАТИЧЕСКОЕ ПЛОСКОСТОПИЕ

СТЕПЕНИ ПОПЕРЕЧНОГО ПЛОСКОСТОПИЯ

- **при I степени** деформации угол между I—II плюсневыми костями составляет 10 — 12 градусов, а угол отклонения первого пальца — 15 — 20 градусов;
- **при II степени** эти углы соответственно увеличиваются до 15 и 30 градусов;
- **при III степени** — до 20 и 40 градусов;
- **при IV степени** — превышают 20 и 40 градусов.



СТЕПЕНИ ПРОДОЛЬНОГО ПЛОСКОСТОПИЯ

- **1 степень:** угол свода равен $131\text{—}140^\circ$, высота свода $35\text{—}25\text{ мм}$, деформации костей стопы нет.
- **2 степень:** угол свода равен $141\text{—}155^\circ$, высота свода $24\text{—}17\text{ мм}$, могут быть признаки деформирующего артроза таранно-ладьевидного сустава.
- **3 степень:** угол свода равен $>155^\circ$, высота



ПРИЗНАКИ ПЛОСКОСТОПИЯ У ДЕТЕЙ

- К ранним признакам плоскостопия относятся утомляемость ног и боль в икроножных мышцах при ходьбе и к концу дня. С ростом ребенка появляются нарастающие боли при стоянии и по мере ходьбы, головные боли, быстрая общая утомляемость, может снизиться успеваемость. Боли обычно локализуются на подошве, в области свода и в мышцах голени.
- Признаками выраженного плоскостопия являются: удлинение стоп, расширение их в средней части, уплощение свода, искривление пяток кнаружи. Дети, страдающие плоскостопием, изнашивают внутреннюю сторону подошвы и каблука обуви.

ЧЕМ ОПАСНО ПЛОСКОСТОПИЕ?

- Главная опасность плоскостопия кроется в быстрой изнашиваемости опорно-двигательного аппарата ребёнка. Если при развитии данной патологии не предпринять никаких мер, то в скором времени у дошкольника могут возникнуть серьёзные проблемы с позвоночником (сколиоз)



ЧЕМ ОПАСНО ПЛОСКОСТОПИЕ?

- Во взрослом возрасте последствиями детского плоскостопия становятся варикозное расширение вен, артриты, остеохондрозы, радикулиты и прочие тяжёлые болезни.
- Плоскостопие поддаётся лечению, но только в раннем возрасте, когда детская стопа ещё не окончила своё формирование (до 5 лет).



ДИАГНОСТИКА

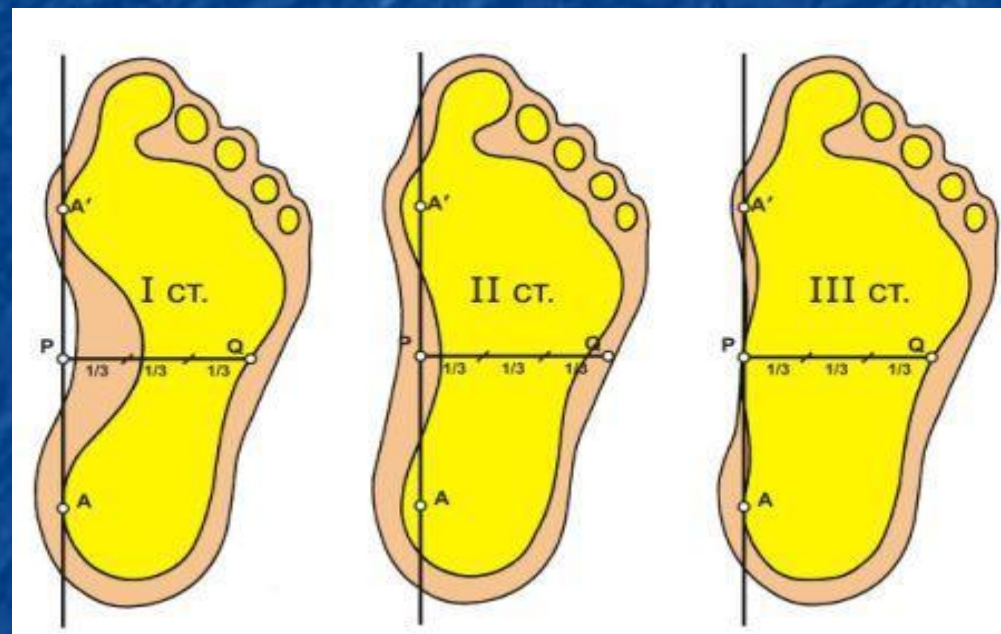
Точно определить, имеется ли плоскостопие у ребенка, можно только когда ему исполнится лет пять, а скорее даже шесть. До этого возраста у деток костный аппарат стопы является не окрепшим, частично представляя собой хрящевую структуру, мышцы и связки стопы слабы, легко подвержены растяжению, поэтому определить плоскостопие у ребенка нельзя. Во-вторых, подошвы маленького ребенка кажутся плоскими, поскольку выемка свода заполнена мягкой жировой «подушечкой», и маскирует костную основу стопы.

ДИАГНОСТИКА ПЛОСКОСТОПИЯ

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. 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. Если рассматривать соотношение самой узкой части следа и самой широкой, свод стопы считается в норме, когда оно - 1:4, уплощенным, при соотношении - 2:4, и плоским — при 3:4.



ДИАГНОСТИКА ПЛОСКОСТОПИЯ

Одним из самых информативных методов диагностики ранних стадий плоскостопия является **плантография**. Это метод получения отпечатков стоп на специальном приборе-плантографе в позе естественного прямостояния с последующим анализом, расшифровкой и диагнозом, а также с соответствующими рекомендациями по преодолению нарушений.



ДИАГНОСТИКА ПЛОСКОСТОПИЯ

В некоторых наиболее тяжелых случаях для уточнения диагноза используется рентгенограмма. Метод основан на определении угла свода стопы и угла наклона пяточной кости. Рентгенограмма расшифровывается врачом.



ПРИЧИНЫ ПЛОСКОСТОПИЯ:



**ВРОЖДЕНН
ОЕ**



**СЛАБОСТЬ МЫШЦ И
СВЯЗОК**



**НЕПРАВИЛЬН
АЯ**



РАХИ



ОБУВЬ

ПРОФИЛАКТИКА ПЛОСКОСТОПИЯ У ДОШКОЛЬНИКОВ

- С раннего возраста необходимо выявлять и проводить профилактику данного заболевания.
- У детей дошкольного возраста профилактика плоскостопия начинается с первого визита к ортопеду (когда крохе 2-3 месяца).

Успешная профилактика и коррекция плоскостопия возможны на основе комплексного использования всех средств физического воспитания:

- гигиенических,
- природно-оздоровительных факторов,
- физических упражнений.



ГИГИЕНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА

Гигиена обуви и правильный ее подбор в соответствии с назначением. Обязательным является наличие жесткого задника, мягкого супинатора и каблука (примерно 0,5 см). Не рекомендовано давать детям малых лет донашивать за кем-то, ведь каждый стаптывает сандалики по-своему. Если вы покупаете обувь на вырост, то лучше брать ее не больше чем на один размер, чтоб при ходьбе нога не болталась.



Природно-оздоровительные факторы

Хождение босиком по естественным грунтовым дорожкам (траве, песку, гальке и др.), оборудованным на групповых участках в теплое время года, по искусственным грунтовым дорожкам (ящики с промытой речной галькой) в холодное время года.



Природно-оздоровительные факторы

Закаливающие процедуры для стоп (солевая дорожка, обтирания стоп, контрастное обливание ног, "рижский" метод, интенсивное закаливание стоп) в соответствии с индивидуальными особенностями детей и отсутствием противопоказаний, при наличии врачебного контроля.



Физические упражнения

Гимнастика- это важнейший метод лечения или профилактики плоскостопия. Специальные комплексы упражнений направлены на укрепление мышц стопы и голени и формирование сводов стопы.



МЕТОДЫ ПРОФИЛАКТИКИ ПЛОСКОСТОПИЯ:

- ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТРЕНАЖЁРОВ И
НЕТРАДИЦИОННОГО ОБОРУДОВАНИЯ



КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦ СТОПЫ

- **ОРУ** С МАЛЫМ МЯЧОМ

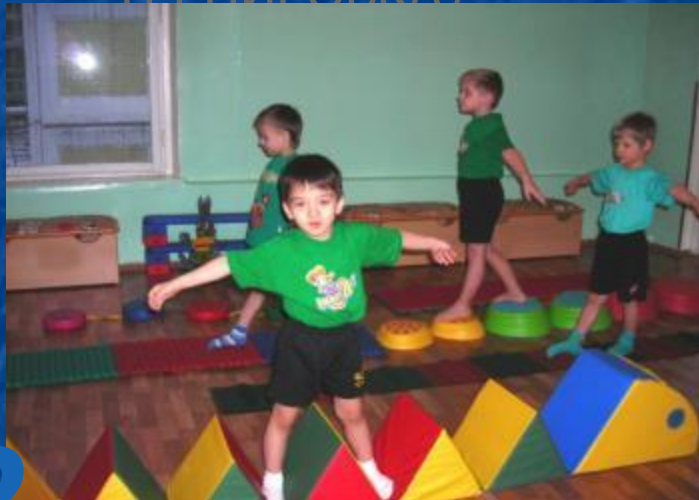


КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ

МЫШЦ СТОПЫ (ОСНОВНАЯ

ЧАСТЬ)

- **ОВД** С ТРЕНАЖЁРАМИ ДЛЯ СТОП (КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА)



КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦ СТОПЫ (ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ)

ИГРА: «ТОЧКА, ТОЧКА,
ЗАПЯТАЯ...»



Создание полноценной развивающей физкультурно-оздоровительной среды

Создание полноценной развивающей физкультурно-оздоровительной среды предусматривает наличие оборудования и инвентаря, способствующих укреплению мышц стопы и голени и оказывающих положительное влияние на формирование сводов стопы (ребристые и наклонные доски, скошенные поверхности, гимнастическая стенка, веревочные лестницы, обручи, мячи, скакалки, массажные коврики, гимнастические палки, гимнастические маты, велосипеды, педали которых имеют конусообразный валик, предназначенный для формирования свода стопы, специальные тренажеры). Следует предоставить детям возможность применения указанного оборудования.



Основные приемы профилактики плоскостопия дошкольников

- Массаж (самомассаж при помощи ковриков, валиков, массажных мячей) проводится чтобы нормализовать тонус мышц; улучшить кровообращение, уменьшить боль.
- укрепление в целом всего организма,
- правильное питания ребенка,
- двигательная активность, физические упражнения, достаточное пребывание на свежем воздухе,
- Закаливание для укрепления сосудов; улучшения кровообращения; укрепления иммунной системы организма детей; профилактики различных заболеваний.
- Гимнастика для укрепления мышц, связок; формирования правильной походки.

Учитывая высокий процент ортопедической патологии, в частности деформаций стоп у детей, возникла необходимость увеличения объема целенаправленной двигательной активности с использованием традиционных и нетрадиционных форм физической культуры в течение всего времени пребывания ребенка в детском саду.



Распределение регламентированной по формам и интенсивности физической нагрузки позволяет полностью удовлетворить биологическую потребность в движениях, соответствующую функциональным возможностям растущего организма, одновременно укрепив мускулатуру и сумочно-связочный аппарат нижних конечностей.



Схема рационального двигательного режима в ДОУ

- Утренняя гимнастика;
- Физкультминутки,
- Физкультпаузы;
- Подвижные игры;
- Развлечения;
- Упражнения;
- Занятия по физической культуре;
- Плавание;
- Физкультурный досуг;
- Прогулки и развлечения на воздухе;
- Самомассаж после дневного сна;
- Гимнастика для профилактики плоскостопия, нарушения осанки;
- праздники;
- диагностика физического развития;
- физкультурная переменка после каждого занятия;
- Дыхательная гимнастика.

КАК БОРОТЬСЯ С ПЛОСКОСТОПИЕМ У ДЕТЕЙ

Плоскостопие у детей младшего возраста не физиологическое, с ним лучше бороться до 5-летнего возраста, пока окончательно не сформировался контур ступни.

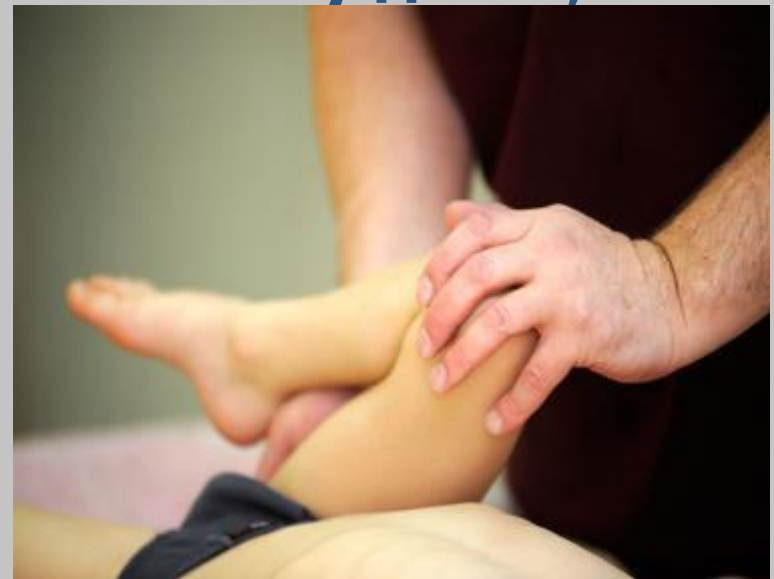
Чтобы бороться с плоскостопием у детей, применяют щадящие методы терапии.

Предпочтительными являются

физиотерапевтическое лечение,

мануальная терапия,

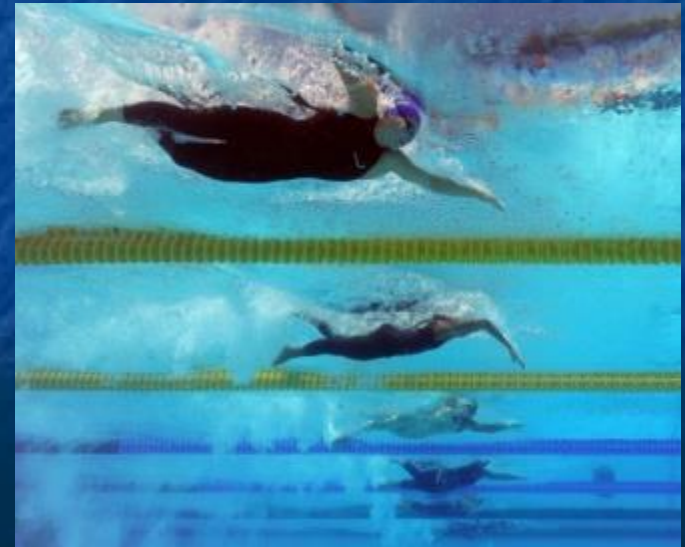
лечебная физкультура, особые массаж и гимнастика при плоскостопии у ребенка.



Необходимо укрепить мышцы, поддерживающие свод стопы

Ребенку полезно плавать — лучше кролем, но можно и просто барахтаться у края бассейна — важно, что происходит гребок ногами.

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.



ОРТОПЕДИЧЕСКИЕ ПРОЦЕДУРЫ:

- Страдающему плоскостопием ребенку, ортопед непременно назначает специальную обувь для ношения: подходящую по размеру, выполненную из натуральных материалов, обязательно с жестким задником и четкой фиксацией на ноге, и, конечно, с небольшим каблучком. В индивидуальном порядке подбираются стельки-супинаторы, с учетом конкретной формы стопы ребенка.
- Нельзя использовать ортопедические стельки без назначения врача.
- ПРИЗНАКИ ПРАВИЛЬНОЙ ОБУВИ:
жесткий задник, эластичная подошва, маленький каблучок.



ФИЗИОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ ПРОЦЕДУРЫ

Физиотерапевтические процедуры при лечении плоскостопия назначаются достаточно широко и проводится, в основном, в условиях поликлиники. Исключение составляют тепловые процедуры, которые можно проводить дома.

Парафиновые, озокеритовые и грязевые аппликации можно накладывать на всю голень и стопу.

Тепловые процедуры дают максимальный эффект, если сразу же после них проводить лечебную гимнастику.



МАССАЖ

- Массаж- необходимая часть комплексного лечения плоскостопия.
- Используют особые методики, которые направлены на укрепление мышц, подтягивающих свод стопы, и улучшающих ее кровоснабжение.



Массаж при плоскостопии ребенка также должен оказывать мягкое воздействие на связочный аппарат и суставы, проводить коррекцию возникшей в результате заболевания деформации стопы и голеностопа ребенка. В виду того, что плоскостопие у ребенка оказывает негативное воздействие на кости, суставы ног и нижних отделов позвоночника, целесообразно в процессе лечение плоскостопия у детей уделить внимание состоянию позвоночника и опорно-двигательного аппарата. Массаж и гимнастика при плоскостопии у ребенка обязательно должны задействовать эти системы организма.

Само́массаж стоп

Для самомассажа удобно использовать массажный коврик или массажный ролик. Резиновые изделия имеют следующие преимущества перед пластмассовыми: они более мягко воздействуют на ткани ребенка.



САМОМАССАЖ

Продолжительность аппаратного самомассажа 2 - 5 минут, в зависимости от возраста и подготовленности детей. самомассаж можно проводить как отдельную процедуру, или включать в занятие лечебной гимнастикой. Сила, с которой стопы давят на массажный коврик (ролик), определяется чувствительностью ребенка. В процессе проведения самомассажа дети не должны испытывать болевых ощущений. Первые процедуры проводят сидя. В последующем вводная и основная части проводятся сидя, заключительная - стоя.



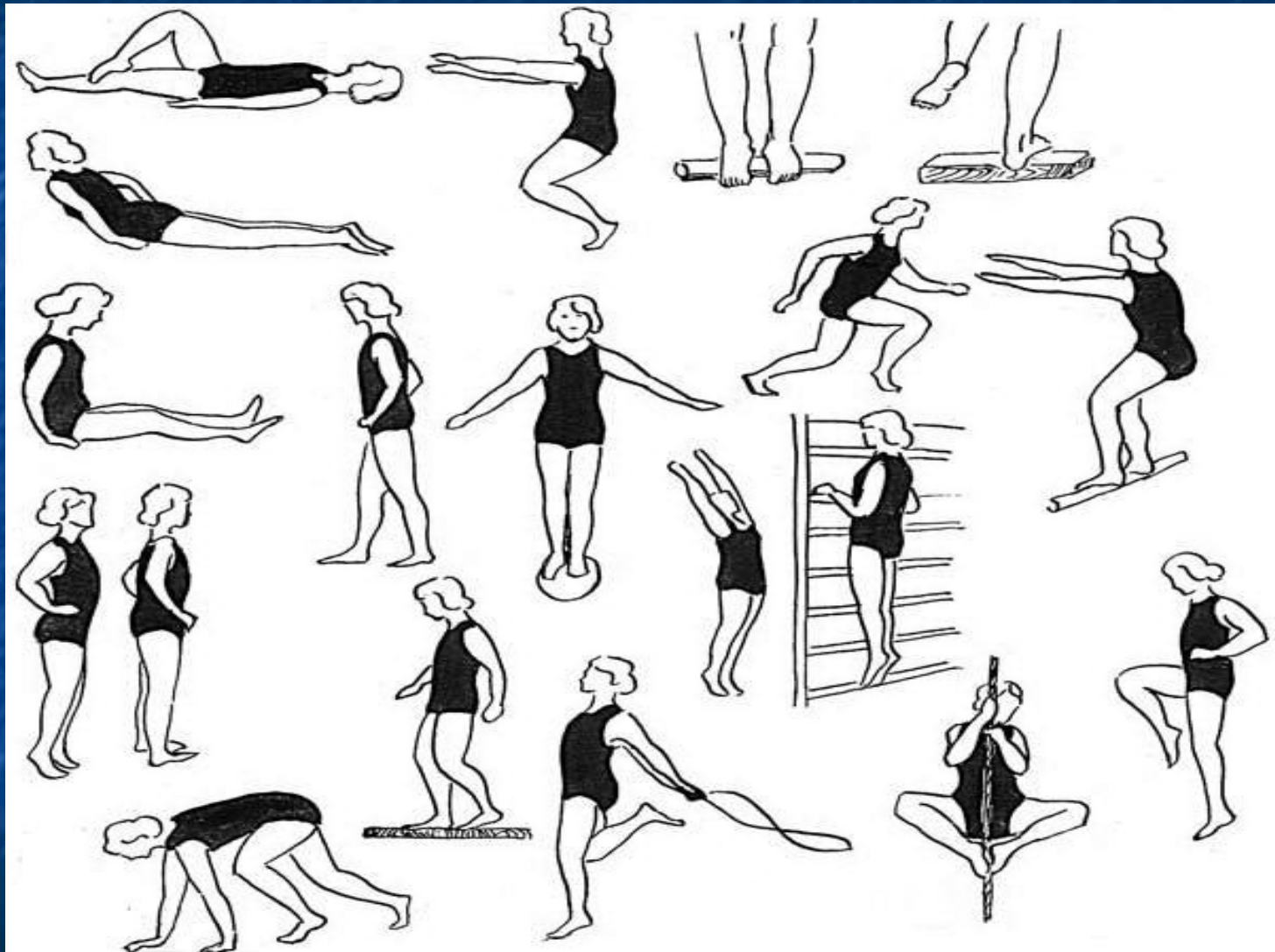
ЛЕЧЕБНАЯ ГИМНАСТИКА

- Целью лечебной гимнастики является формирование и укрепление сводов стоп.
- Задачи лечебной гимнастики: развитие основных функций стоп; обучение правильной постановке стоп при ходьбе; повышение тонуса, уменьшение длины передней большеберцовой, длинного разгибателя пальцев, длинного разгибателя 1 пальца, коротких мышц стоп; увеличение длины, устранение гипертонусов трехглавой мышцы голени; укрепление сумочно-связочного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп; улучшение кровообращения стоп; улучшение координации движений.

При проведении гимнастики специальные упражнения сочетают с общеукрепляющими в соотношении 3:1, 4:1. В начале курса упражнения выполняют из исходных положений (И.П.) с разгрузкой стоп: сидя и лежа, затем в комплекс включают упражнения из И.П. стоя, в ходьбе. 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.



Гимнастика должна стать привычным занятием для больного плоскостопием 2 – 3 раза в день



Закаливание

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.



Наиболее распространено обливание ног, поскольку оно оказывает выраженное воздействие на профилактику простудных заболеваний. 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.



КОНТРАСТНОЕ ОБЛИВАНИЕ СТОП

Еще полезней контрастное обливание стоп. Эта процедура тренирует реакцию сосудов на перемену температур. Варианты сочетаний теплой и холодной воды разнообразны. Здоровые дети - первая группа - получают обливания по схеме 38-18-38-18. Дети второй группы получают более щадящий режим как по числу смен, так и по температурному перепаду воды: 38-28-38. Для ослабленных детей контрастные обливания проводят, изменяя температуру очень постепенно, начиная с 25-36 - теплая вода и постепенно доводя ее до 40-41, холодная - с 24-26, постепенно снижая до 18. Обливание стоп проводят обычно после дневного сна. Стопы насухо вытирают, либо не вытирают, дают им высохнуть.

БОСОХОЖДЕНИЕ

Иногда для закаливания стоп используют босохождение по водяной дорожке, траве, земле. При ходьбе в помещении температура пола не желательна ниже 18 градусов. Ослабленным детям рекомендуют начинать хождение в носках, а через неделю - босиком. Начинают процедуры с 3-5 минут, постепенно увеличивая по 1 минуте в день. Перед обуванием моют ноги прохладной водой, начальная температура воды 36-35, с последующим снижением на 1 градус в день до 20 градусов.



Ходьба босиком по горячему песку, холодной гальке, хвойным иглам тонизирует, а по теплomu песку, дорожной пыли, траве - успокаивает. Ходьба босиком по колючим поверхностям : стерне, шишкам и другим колючим материалам желательного природного происхождения запускает «рефлекс избегания», связанный с повышением тонуса и уменьшением длины сводобразующих мышц, увеличением свода стопы и удалением мягких тканей области свода от колющих поверхностей.

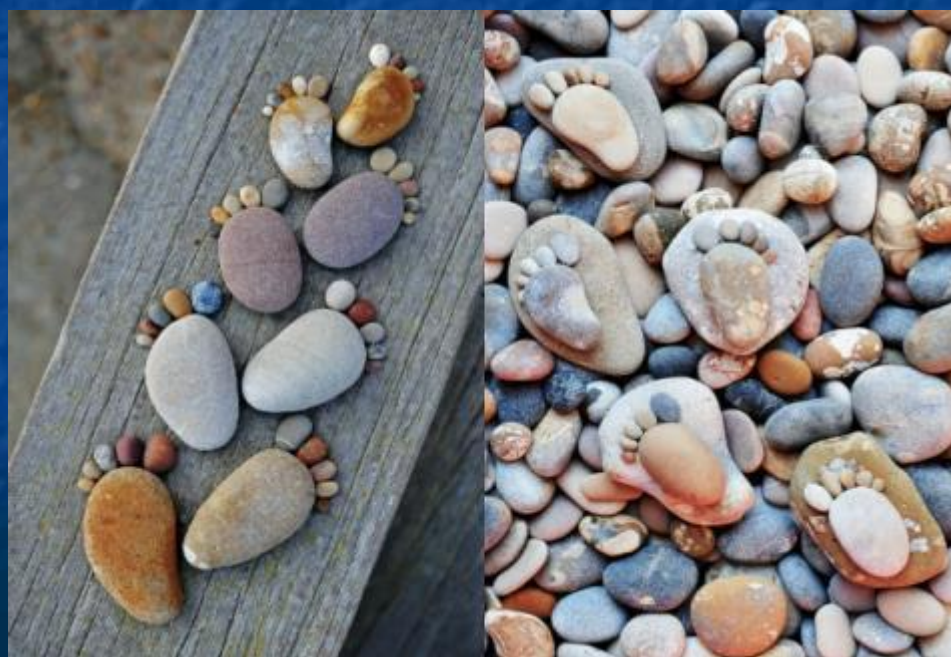


РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Велико значение для профилактики плоскостопия правильно подобранная обувь. Ношение правильной обуви поможет избежать многих сложностей в будущем - от плоскостопия до проблем с позвоночником. **Детская обувь должна отвечать строгим требованиям:**

- • соответствие форме и размеру стопы;
- • изготовлена из натуральных материалов;
- • носок шире пятки;
- • жесткий задник должен плотно охватывать пятку, фиксируя ее;
- • небольшой каблук высотой полсантиметра;
- • стелька с небольшим упругим утолщением (супинатором) на внутренней стороне стопы;
- • подошва устойчивая и нескользкая.

Предупредить плоскостопие можно подбором специальных упражнений, способствующих формированию и укреплению свода стопы. Наибольший эффект оказывают упражнения, если выполняются босиком несколько раз в день. Ежедневно перед сном в течение 5 минут держать стопы ног в воде комнатной температуры. В летнее время чаще использовать ходьбу босиком по земле, песку, воде, мелким камешкам.



Для профилактики и лечения плоскостопия у детей может быть применен следующий комплекс упражнений:

1. Катание по полу ступнями скалки или небольшого мяча.
2. На пол укладывается салфетка, которую предлагают смять с помощью стопы.
3. Ребенку предлагают собирать пальцами ног и перекладывать с места на место мелкие предметы.
4. Круговые движения ступнями наружу и внутрь.
5. Стоя на носочках, сводить и разводить пятки, не отрывая пальцев от пола.
6. Захватывать обеими стопами мячик и приподнимать его, удерживая между стоп.
7. Поочередно ходить на носках, на пятках, на наружных краях стоп.
8. Перекатывание с пятки на носок.
9. Ходить по ребристой поверхности и мн. др.

ВЫВОД:

Для профилактики плоскостопия у детей необходимо проводить динамические осмотры, чтобы как можно раньше распознать плоскостопие.

В связи с этим назначить специальные упражнения. Своевременное его лечение общедоступными упражнениями, помогут избавить детей от этого недостатка или, уменьшить его. Проводить общекорректирующую лечебную гимнастику, под наблюдением медицинского персонала. С родителями, у детей которых выявлена плоскостопия, проводить беседы на темы, какую обувь необходимо носить, о подборки и проведении специальных упражнений, в домашних условиях. В дошкольном учреждении проводить специально подобранные общеукрепляющие упражнения, которые способствуют коррекции стоп.

Так как от сформированности стопы в значительной мере зависит и правильная осанка, и походка, и двигательная активность ребенка, необходимо постоянно применять в работе с детьми упражнения для профилактики плоскостопия.

ЛИТЕРАТУРА

- Красикова И. С. Профилактика и лечение.- СПб.: Издательство «Корона. Век», 2012.- 128с., ил.
- Лосева В.С. Плоскостопие у детей 6-7 лет. – Москва , 2004г.
- О.Н. Моргунова Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ: Из опыта работы/Авт. - сост. О.Н. Моргунова. - Воронеж: ТЦ «Учитель», 2005.
- Попов С.Н. Лечебная физическая культура. – Москва , 1988г.
- Саркисян А., Овакимян Г. Детское плоскостопие и косолапость, ж. «Дошкольное воспитание» 1991г. №7, 19-25 стр.
- Селиверстов В.И. Современные приоритетные направления развития коррекционно-педагогической работы в дошкольном образовании //Дошкольное воспитание. 1997, № 12, с. 2-6
- Сергеев И. Профилактика плоскостопия //Дошкольное воспитание. 1985, № 6, с. 58-60.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ