



ПРОФИЛАКТИКА ПЛОСКОСТОПИЯ У ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ

Специалист по ЛФК:
Жандармова О.А.

ПО МЕДИЦИНСКОЙ СТАТИСТИКЕ

- К 2м годам у 24% детей наблюдается плоскостопие
- К 4м годам - у 32%
- К 6ти - у 40%
- К 12 - каждому 2му подростку ставят диагноз плоскостопие

ПЛОСКОСТОПИЕ - БОЛЕЗНЬ
ЦИВИЛИЗАЦИИ

ПЛОСКОСТОПИЕ -

- Деформация стопы, характеризующаяся уплощением ее сводов
- Бывает поперечным и продольным



ПРИЧИНЫ

- Наследственная предрасположенность
- Заболевание рахитом
- Общая слабость и пониженное физическое развитие
- Тучность (на стопу постоянно действует чрезмерная весовая нагрузка)
- Неудобная обувь
- Длительные нагрузки на ноги

ЕСЛИ У ВАШЕГО РЕБЕНКА

- Боли в стопах, коленях, бедрах, спине
- Неестественная походка и осанка
- Легче согнуться, чем присесть на корточки
- Присев, тяжело удержать равновесие
- Косолапие при ходьбе
- Деформированные стопы (плоская, широкая стопа, непропорциональной длины пальцы ног)

Срочно обратитесь к ортопеду!!!

РЕКОМЕНДАЦИИ

- Массаж
- ЛФК
- Водные процедуры
- Ортопедическая обувь
- При рахите могут назначаться препараты с кальцием, вит. D и др.

ВОДНЫЕ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ ПРОЦЕДУРЫ

- Перед сном
- Взять 2 тазика с холодной и горячей водой
- Распарить стопы в горячей воде и опустить в холодную (попеременно 3-4 раза)
- Можно добавить в воду ромашку, морскую соль, шалфей, мяту и т.д.
- После помассировать ступни

ЛФК - ОСНОВНОЙ МЕТОД ЛЕЧЕНИЯ ПЛОСКОСТОПИЯ

- Главное упражняться ежедневно, превращая эти движения в привычку!
- Чтобы исключить нагрузку на ослабленные мышцы, лучше начинать с упражнений, выполняемых в положении сидя.
- По мере укрепления ослабленных мышц следует переходить к упражнениям в положении стоя

УПРАЖНЕНИЕ НА РЕБРИСТОЙ ДОРОЖКЕ



ХОДЬБА ПО КОЧКАМ

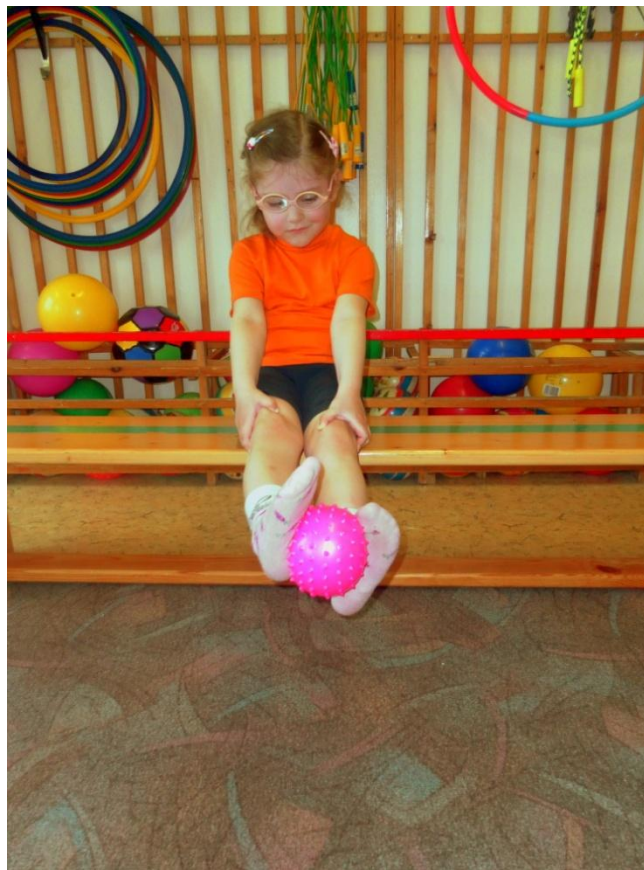
УПРАЖНЕНИЯ С РОЛОМ



УПРАЖНЕНИЯ ИЗ И.П. СТОЯ



УПРАЖНЕНИЯ С «ЁЖИКАМИ»



УПРАЖНЕНИЯ С КАРАНДАШАМИ



САМОМАССАЖ



ОТЛИЧИЕ ОРТОПЕДИЧЕСКОЙ ОБУВИ

- **Повышенная полнота в области основания пальцев** (устраняет сдавливание стопы и пальцев)
- **Устойчивая подошва**(предотвращает возникновение травм голеностопного сустава, подворачивание стопы)
- **Каблук высотой до 5 см** (предотвращает травматизацию стопы, правильно распределяет нагрузку на передний и задний отделы стопы)
- **Натуральные материалы верха и подкладки обуви** («дышат», хорошо отводят влагу, обладают хорошими защитными свойствами).
- **Дополнительные вкладки в области пяточной кости** (хорошая фиксация голеностопного сустава)

ОРТОПЕДИЧЕСКИЕ СТЕЛКИ И ОБУВЬ



- Снижает нагрузки на стопу
- Профилактика плоскостопия
- Улучшения осанки и походки
- Предотвращает мозоли и натоптыши.





**СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!**

Специалист по ЛФК:
Жандармова О. А.