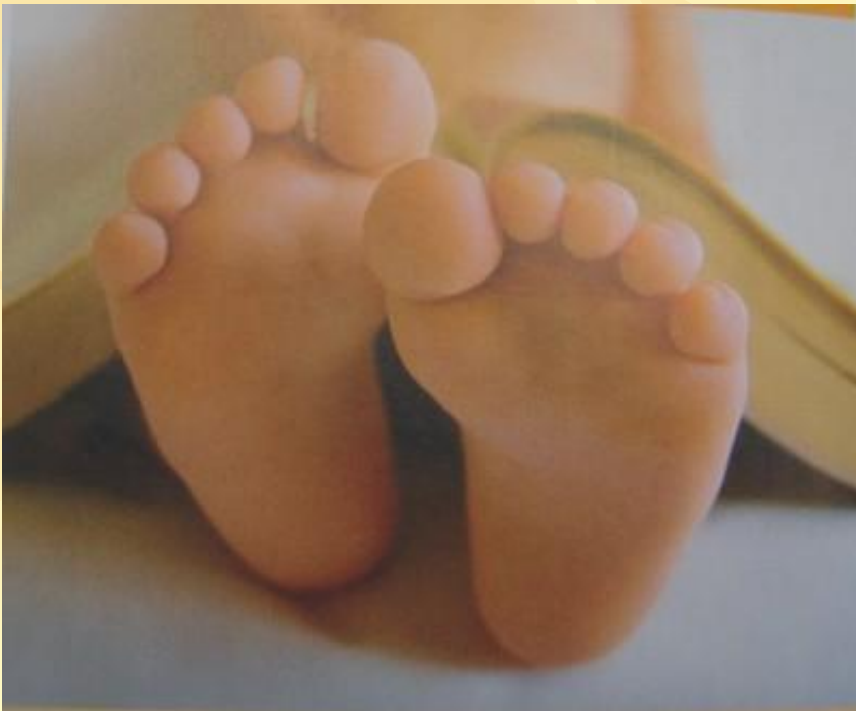


«Ваше здоровье – в ваших ногах»

*Профилактика плоскостопия у детей дошкольного
возраста*



Инструктор по физической культуре:
Малахова Ольга Васильевна

Что такое плоскостопие. Причины развития.

Это статическая деформация стопы, сопровождающаяся уплощением ее сводов.

Основная причина - слабость мышц и связочного аппарата, принимающих участие в поддержании свода стопы.

В нормальном состоянии стопа человека имеет 2 свода – продольный (вдоль стопы по внутреннему ее краю) и поперечный (расположенный под основаниями пальцев).

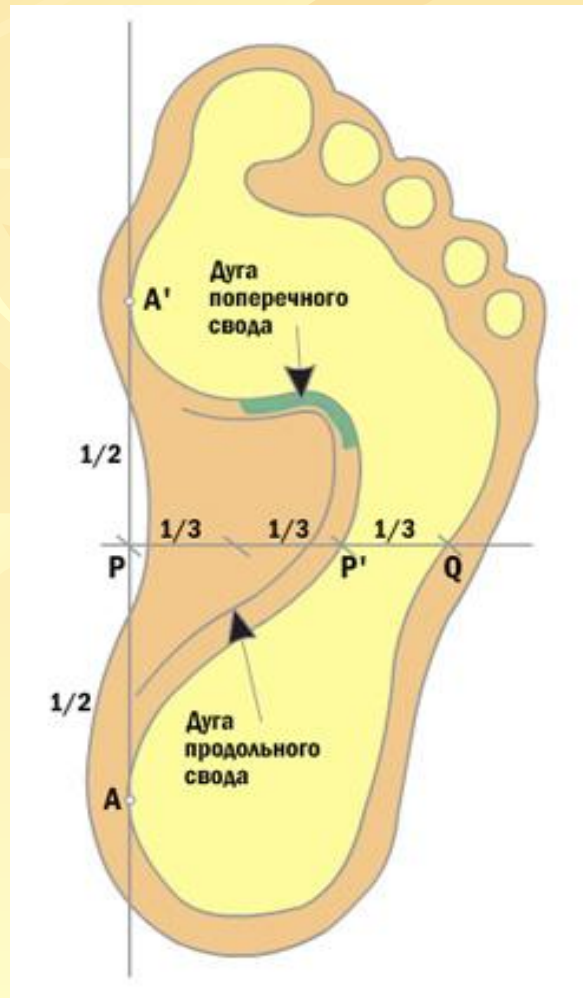


Функции сводов
СТОПЫ

Удержание равновесия

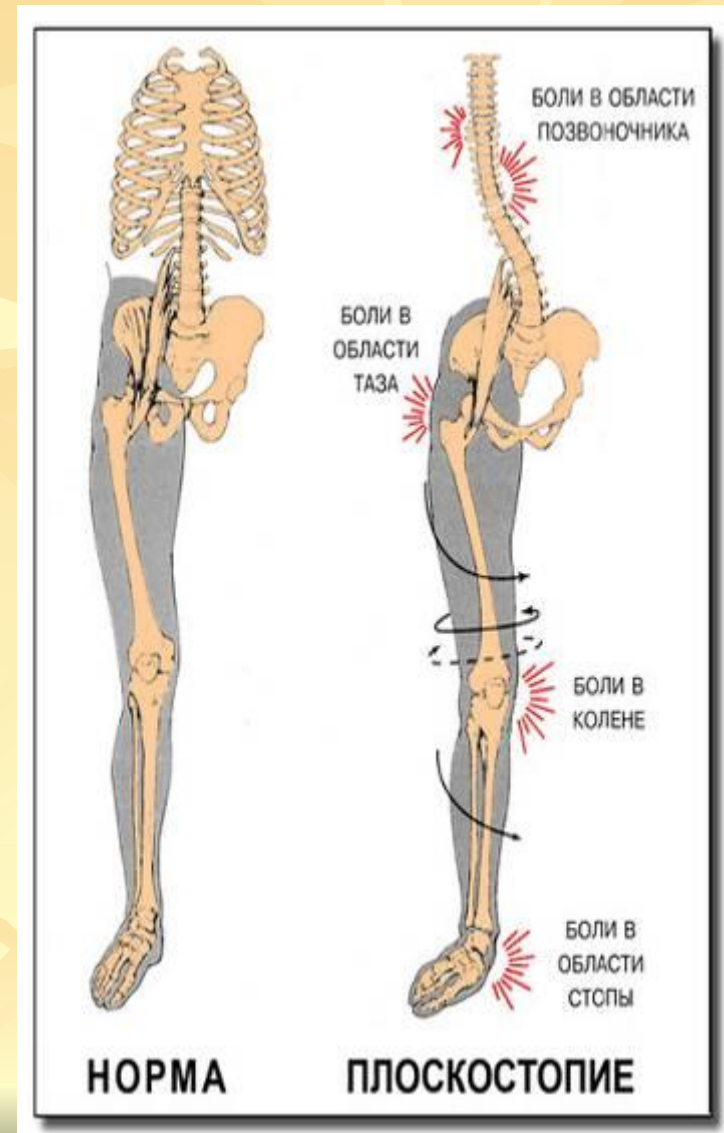
Амортизация тряски, возникающей
при ходьбе

Поперечный и продольный своды стопы

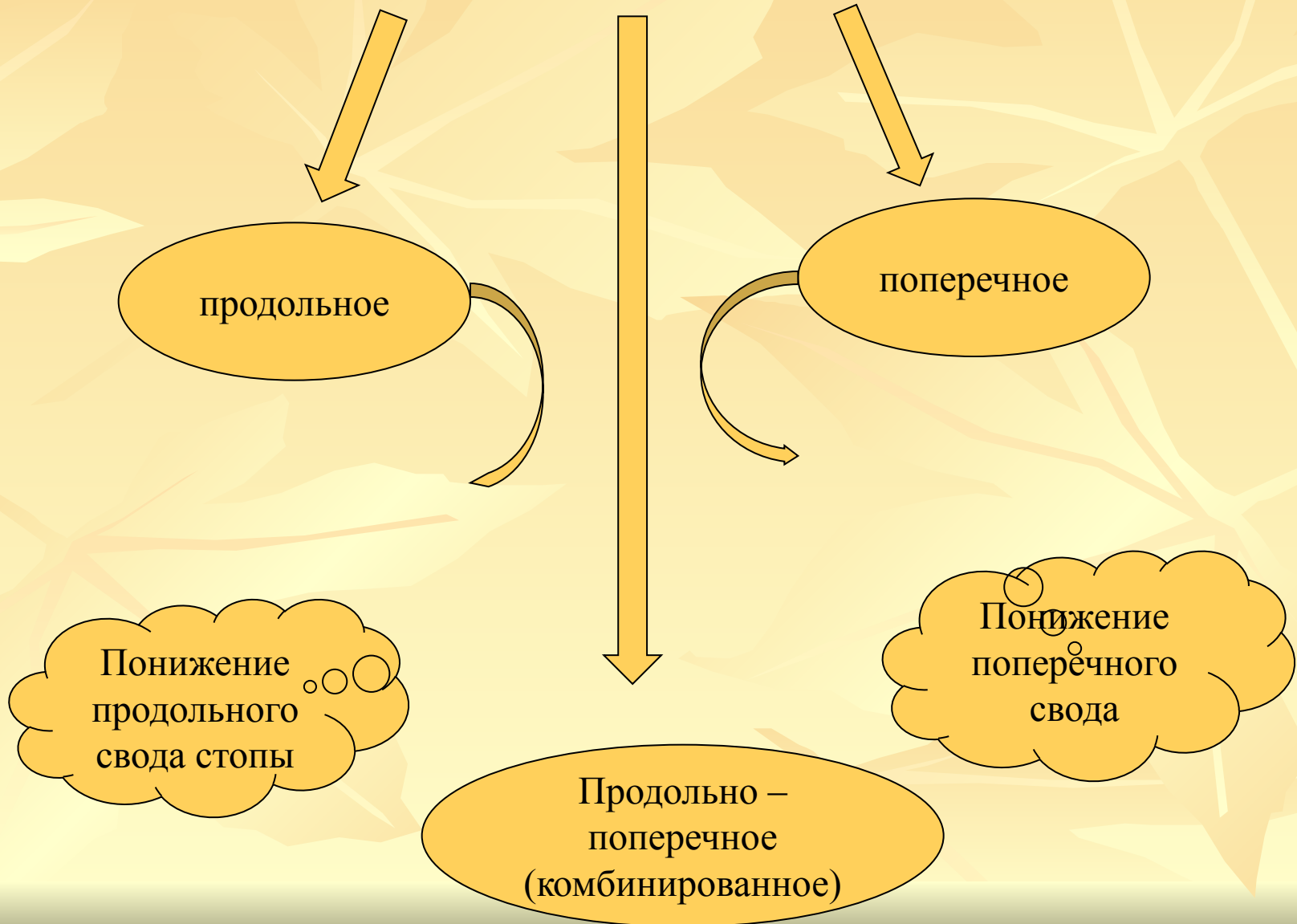


Последствия плоскостопия

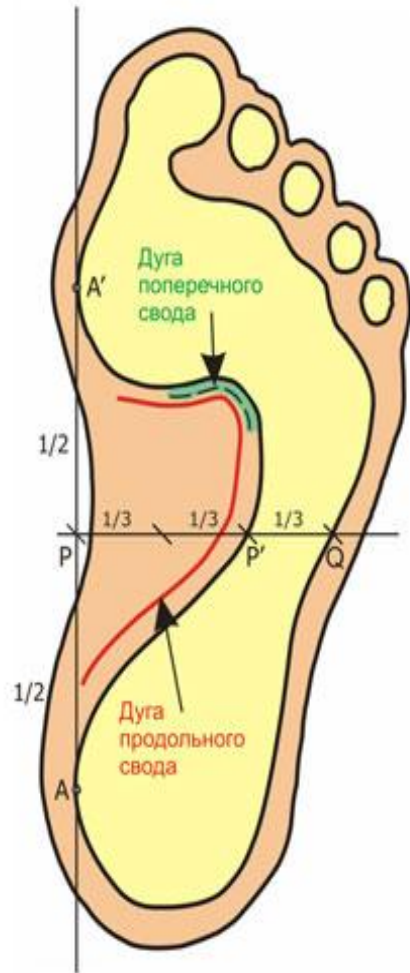
Если мышцы и связки стоп перестают работать и становятся слабыми, то происходит нарушение нормальной формы стопы - она оседает и становится совершенно плоской, утрачивая свою главную функцию - рессорную. В этом случае вся нагрузка распределяется на суставы ног – тазобедренный, коленный, голеностопный. Возникают боли в области таза, стопы, колена, а также развивается патологическая осанка.



Виды плоскостопия:



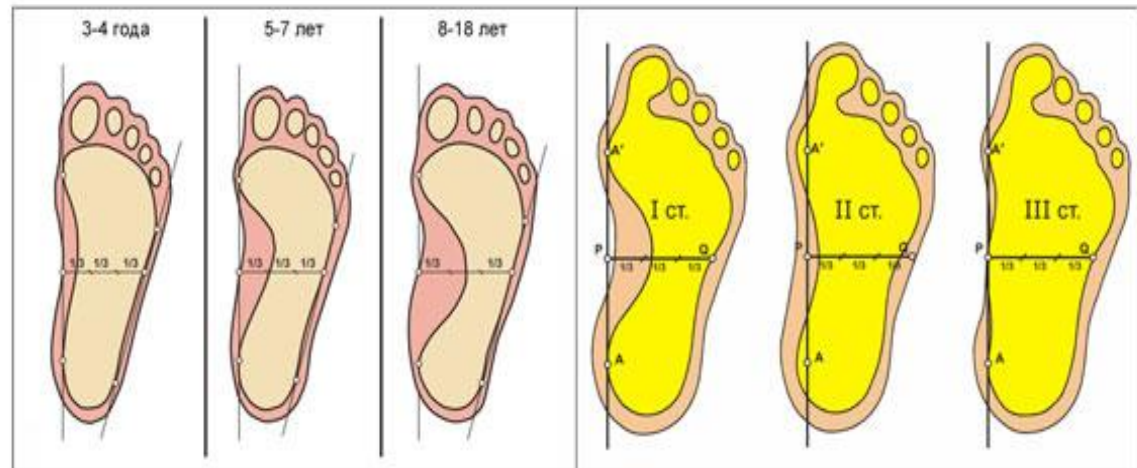
Степени продольного плоскостопия



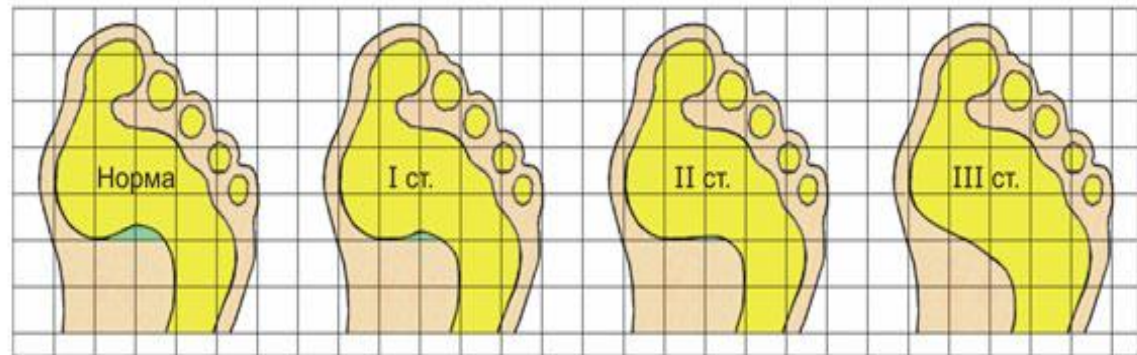
“ОТПЕЧАТОК” СВОДОВ

ДЕТИ

ВЗРОСЛЫЕ



Степени поперечного плоскостопия



Все виды
плоскостопия
делят на:

врожденное

Является следствием порока развития тканей плода (встречается редко)

приобретенное

Встречается в любом возрасте.

Разделяют на виды:

- Травматическое
- Паралитическое
- Статическое
- Рахитное
- Диабетическое

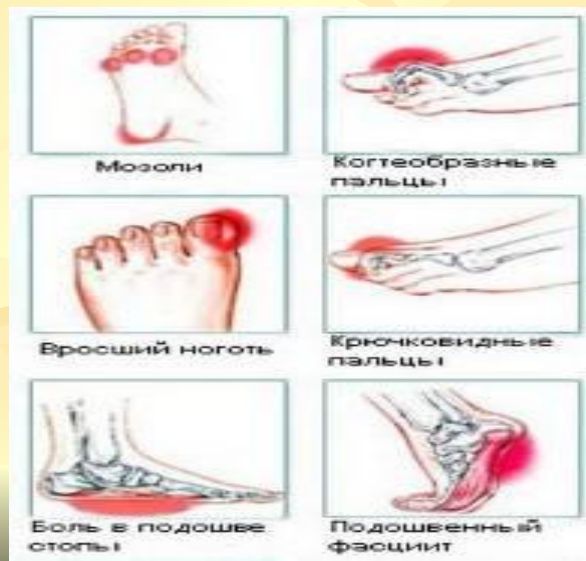
Симптомы

Поперечного плоскостопия

Продольног о плоскостоп ия

- утомляемость в ногах, надавливание на стопы или середину подошвы вызывает боль, тыл стопы отекает к вечеру;
- сильные и постоянные боли в стопах, в области лодыжек и голеней, подобрать правильную обувь становится очень сложно;
- боль в пояснице, продольный свод внешне уже не заметен, пятка полностью распластана, стопа отечна, голеностопный сустав трудноподвижен.

- исчезновение поперечного свода стопы, и как следствие деформация пальцев стопы;
- боли в переднем отделе стопы, орозоленность кожи;
- появление молоткообразных пальцев.



Статическое плоскостопие возникает:

У людей с
тонкими
костями скелета
от врожденной
слабости связок

У людей,
склонных
к ожирению

Постоянное
ношение
нерациональной,
неудобной обуви.

Длительные
нагрузки,
связанные с
профессиональной
деятельностью
человека

Болевые участки при статическом плоскостопии

- На подошве, в центре свода стопы и внутреннего края пятки;
- На тыле стопы, в ее центральной части, между ладьевидной и таранной костями;
- Под внутренней и наружной ладыжками;
- Между головками предплюсневых костей;
- В мышцах голеностопа из-за их перегрузки;
- В коленном и тазобедренном суставах;
- В бедре из-за перенапряжения мышц;
- В пояснице на почве компенсаторно усиленного лордоза (прогиба).

**Боли усиливаются к вечеру, ослабевают после отдыха,
иногда на лодыжке появляется отечность.**

Травматическое плоскостопие

Возникает в результате травмы, чаще всего переломов лодыжки, пяточной кости, предплюсны, плюсны.

Диабетическая стопа

Связано с тем, что у больных диабетом нарушаются процессы заживления кожных процессов: всякая царапина или потертость долго и мучительно мокнет, гноится. Происходит из-за сбоя процессов питания в тканях.

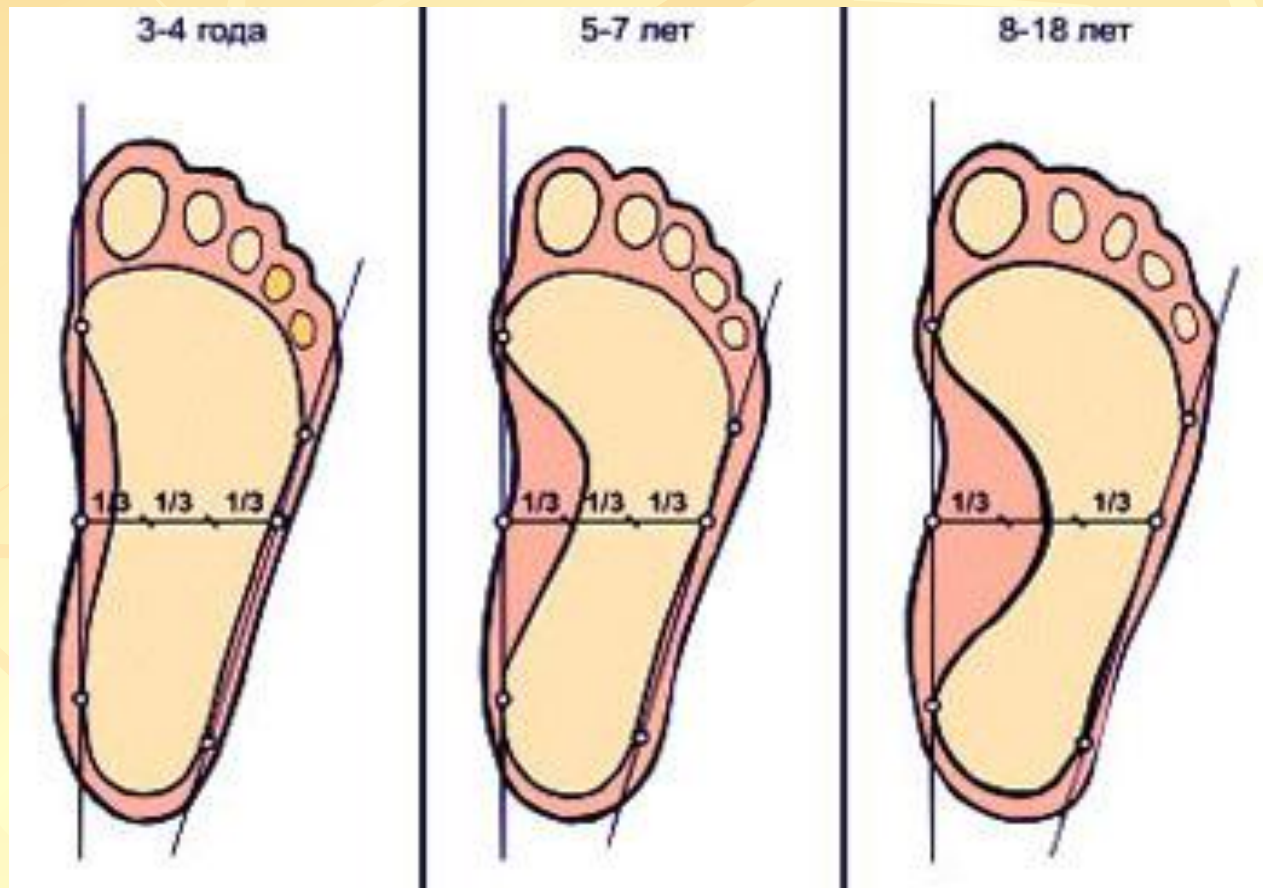
Рахитное плоскостопие

Относится к приобретенному виду плоскостопия в результате неправильного развития скелета, вызванного дефицитом витамина Д в организме. Данный вид плоскостопия можно предупредить, проведя профилактику рахита.

Паралитическое плоскостопие

Это результат паралича мышц нижних конечностей и чаще всего последствия вялых параличей мышц стопы и голени, вызванных полиомиелитом или иной нейроинфекцией.

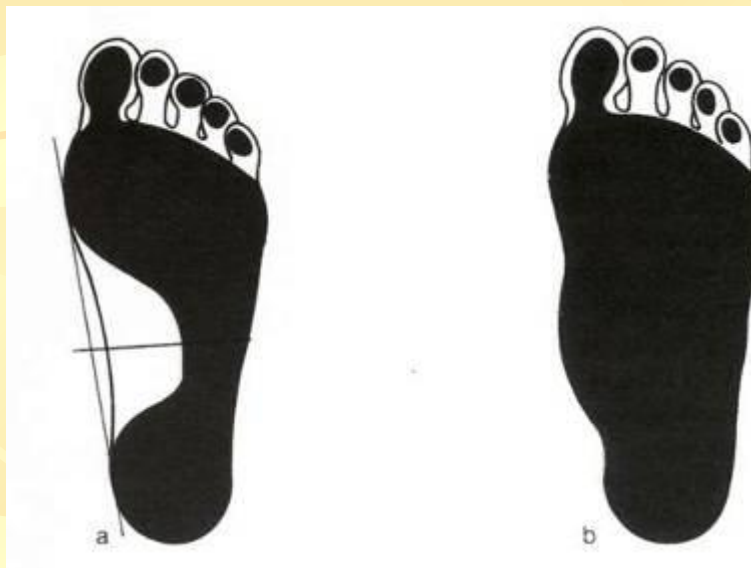
Выявление плоскостопия



Тесты для выявления плоскостопия

Самовыявление

Метод
В.А. Яралова-
Яралянца



Самовыявление

Тест 1

Посадите ребенка на стул, чтобы голень была строго вертикальна полу, а стопа образовывала с ней прямой угол. Нащупайте на внутренней поверхности подъема ладьевидную кость (над ней выпирает заметный бугорок). Поставьте на этом бугорке точку, затем линейкой измерьте расстояние от нее до пола.

Не меняя положения стопы, попросите ребенка встать. Снова измерьте высоту свода. Разница между высотой свода без нагрузки и в положении стоя (под нагрузкой) является важной диагностической величиной.

Изменение этой высоты более чем на 3-4 мм говорят о слабости свода вследствие недостаточного развития связочного и мышечного аппаратов, о нестабильности и, следовательно, о плоскостопии в той или иной форме.

Измерение проводится на обеих ногах. Следует учесть разницу между высотой свода на левой и правой ногах. В норме она не должна превышать 3-4мм. Аналогично вы можете проверить всех членов семьи любого возраста.

Самовыявление

Тест 2

1. Возьмите чистый лист бумаги, положите его на пол.
2. Намажьте стопы ребенка жирным кремом и поставьте его листок.
3. На листе остается отпечаток стоп. Возьмите карандаш и проведите линию, соединив край подошвенного углубления.
4. Проведите перпендикуляр к этой линии, пересекающий углубления стопы в самом глубоком месте.
5. Если отпечаток в узкой части составляет не более $\frac{1}{3}$ этой линии – стопа нормальная. Если достигает $\frac{1}{2}$ этой линии – у вас плоскостопие, обратитесь к врачу – ортопеду.

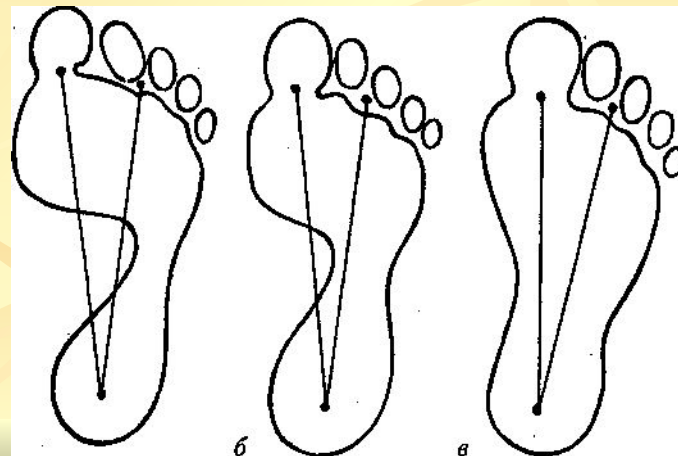
Метод В.А. Яралова-Яральянца

Для массового обследования дошкольников применяют плантографию - получение отпечатков стоп с помощью плантографа. Он представляет собой деревянную рамку (высотой 2 см и размером 40х40см), на которую натянута полотно (или мешковина) и поверх него полиэтиленовая пленка. Полотно снизу смачивается штемпельной краской. На пол под окрашенную сторону плантографа кладется чистый лист бумаги.

Ребенок становится обеими ногами или каждой поочередно на середину рамки, обтянутой полиэтиленовой пленкой. Обследуемый должен стоять на двух ногах с равномерной нагрузкой. Окрашенная ткань прогибается, соприкасаясь в местах давления с бумагой, и оставляет на ней отпечатки стоп – плантограмму.

Оценка плантограммы делается на основании анализа положения двух линий, проведенных на отпечатке. Первая линия соединяет середину пятки со вторым межпальцевым промежутком; вторая, проведенная из той же точки, проходит к середине основания большого пальца.

- а) нормальная стопа;
- б) стопа уплощена;
- в) плоская стопа.



Профилактика плоскостопия

включает:

Соблюдение
гигиенических
правил

Рациональный
режим
нагрузки
на нижние
конечности

Соблюдение
принципов
выбора обуви для
детей

Массаж
и
самомассаж

Водные
профилактические
процедуры

Упражнения и игры
(с предметами и без,
на спортивных
снарядах)

Гигиенические правила и рациональный режим нагрузки на нижние конечности

1. Вырабатывать походку без излишнего разведения стоп (ежедневная ходьба с параллельными стопами) – ходьба вдоль палки или веревки, лежащей на полу.
2. Ежедневно мыть ноги прохладной водой. После вытирания ног собрать полотенце ногами.
3. Ходить босиком по песку, гравию, рыхлой почве, траве.
4. Не ходить в помещении в утепленной обуви.
5. На занятиях физкультурой не использовать обувь с твердой стелькой.
6. Не ходить длительное время босиком или в мягкой обуви по утоптанной поверхности.
7. Сидя на стульчике, собирать ногами мелкие предметы или катать деревянную скалку.

Принципы выбора обуви для детей

1. Покупая ботинки, следует мерить их стоя, так как при нагрузке размер стопы увеличивается в длину и в ширину на 0.5-1см. Стопа должна не только входить в обувь, но также иметь в ней соответствующую свободу и пространство.
2. Не рекомендуется покупать поддержанную обувь.
3. Обувь должна соответствовать времени года и образу жизни ребенка, его возрасту и индивидуальной форме стопы.
4. Продольная ось обуви должна проходить по второму пальцу, ее подошва не должна быть искривлена.
5. Обувь не должна изменять естественной установки крайних пальцев (мизинца и большого), занимаемой ими при нагрузке, босой стопы.
6. Ботинок должен иметь закрытый и твердый задник. В области возвышения пальцев подошва должна быть эластичной.
7. Желательно, чтобы детская обувь была крепкой, водупорной, из гибкого эластичного материала.

Для детей совершенно непригодна обувь с твердой негнущейся подошвой!



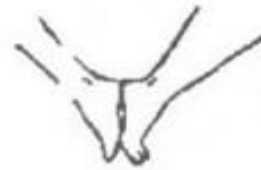
*Упражнения для профилактики и лечения
плоскостопия*







Каток



Кораблик



Разбойник



Серп



Маляр



Мельница



Сборщик



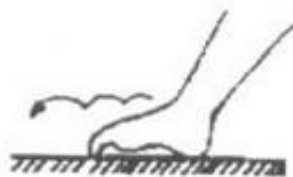
Окно



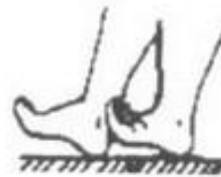
Художник



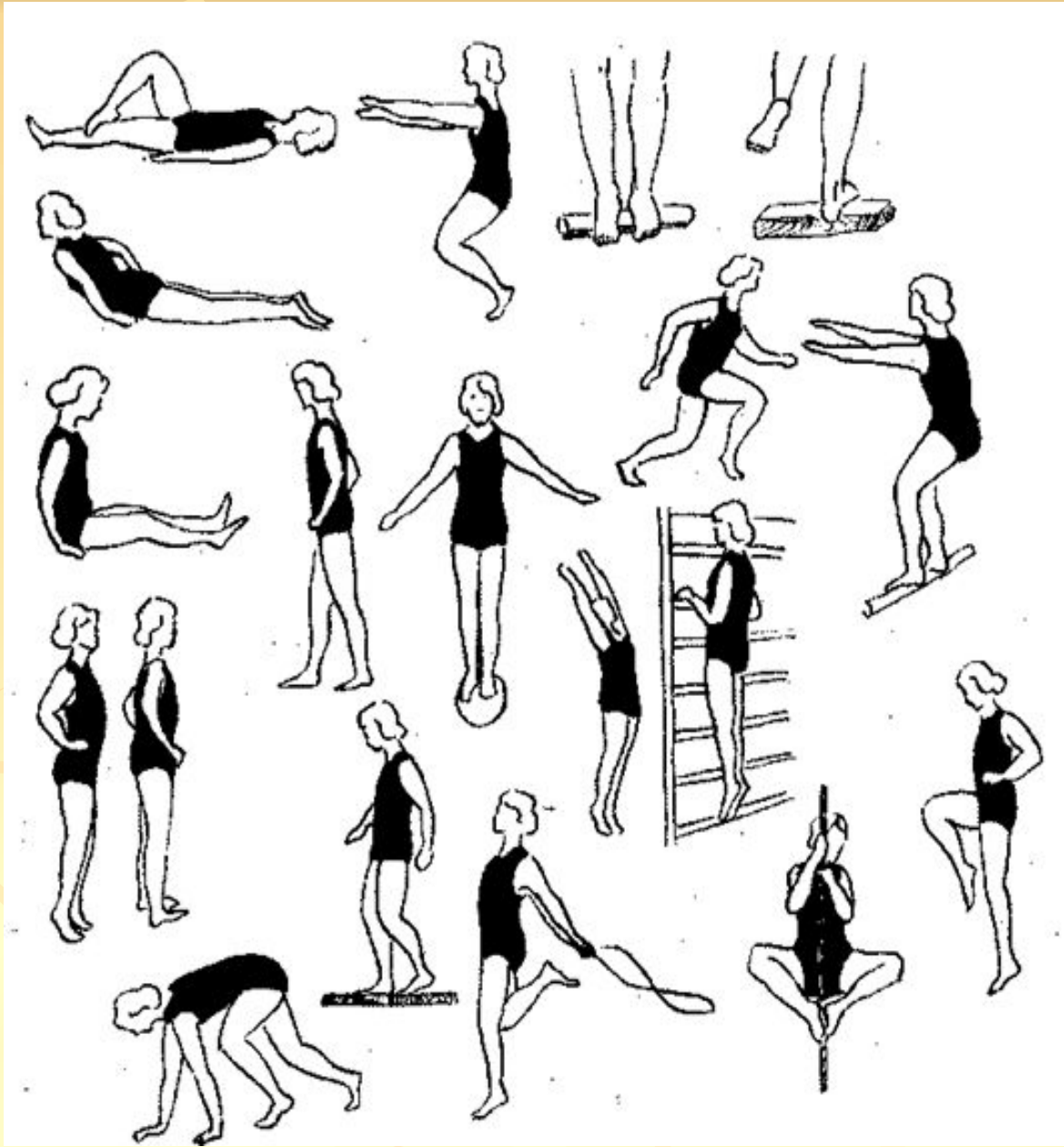
Барабанщик



Гусеница



Хождение на пятках





The background features a repeating pattern of stylized, overlapping leaves in various shades of yellow and orange, creating a warm, autumnal atmosphere. The leaves are rendered in a flat, graphic style with visible veins.

Ваше здоровье – в ваших ногах!

М. Трофимов