

Плоскостопие

Окончательно стопа формируется у ребенка к 7-8 годам. Плоскостопие считается одним из самых распространенных заболеваний у детей. Но родители часто не воспринимают это заболевание всерьез и это неправильная позиция.

Как предупредить плоскостопие?



- Обувь у ребенка должна быть сделана из натуральных материалов, внутри с твердым супинатором, поднимающий внутренний край стопы.
- Подошва детской обуви должны быть гибкой и иметь каблук (5-10 мм), искусственно поднимающий свод стопы, защищающий пятку от ушибов
- Обувь должны соответствовать форме и размеру стопы, быть удобной при носке и не мешала естественному развитию ноги, не сдавливала стопу, нарушая кровообращение и вызывая потертости.
- По весу должны быть максимально легкой, достаточно жесткой, с хорошим задником.
- Помните, длина следа должна быть больше стопы в носочной части, притуск в 10 мм.

При определении размера обуви ребенка руководствуйтесь длиной стопы, которая определяется расстоянием между наиболее выступающей точкой пятки и концом самого длинного пальца (первого или второго).

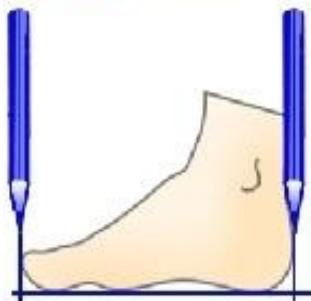
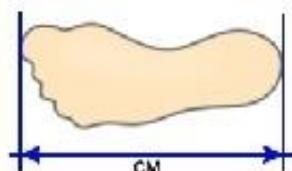


Рис. 1



Рис. 2



см

Что же такое плоскостопие?

Это статическая деформация стопы, характеризующая уплощением ее сводов.



Нормальная
стопа

I степень
плоскостопия

II степень
плоскостопия

III степень
плоскостопия



ЗДОРОВЬЕ НАЧИНАЕТСЯ СО СТОПЫ

Детская стопа, по сравнению со стопой взрослого человека, имеет ряд морфологических особенностей. Она более широкая в передней части и сужена в пятонной. У детей дошкольного возраста на подошве сильно развита подкожная клетчатка, заполняющая своды стопы, что нередко приводит к диагностическим ошибкам. При этом дети часто жалуются на быструю утомляемость, головную боль и боль в голени и стопе. У них также нарушается походка. Форма стопы влияет также и на состояние осанки и позвоночника ребенка. Стопа определяется расположением особых рефлексогенных зон на подошвенной поверхности, обеспечивающих связь стопы с различными системами организма (сердечно-сосудистой, дыхательной и др.)

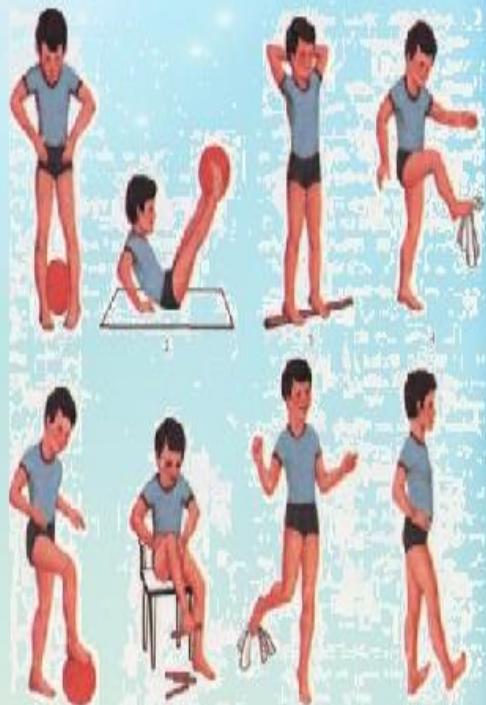


Таким образом, стопа, благодаря уникальному строению и важным функциям, оказывает влияние на весь организм.

Упражнения по профилактике плоскостопия:

2. Прокатывание предметов ногами (подошвами):

- на счетах;
- игольчатых мячиков;
- палочек;
- мелких шариков.



3. Собирание пальцами ног:

- шишек;
- мелких игрушек.

4. Самомассаж:

- ежиками;
- шишками.



