

Консультация для родителей «Профилактика плоскостопия у детей дошкольного возраста»

Инструктор по физической культуре:
Силина А.И.

Плоскостопие – это достаточно серьезное ортопедическое заболевание, которое значительно нарушает функцию всего опорно-двигательного аппарата ребенка. Нередко плоскостопие является одной из причин нарушения осанки, изменения положения таза, затруднения походки. Все это негативно влияет на общее самочувствие ребенка: снижает выносливость к физическим нагрузкам, ухудшает работоспособность и настроение, вызывает головные боли, нервозность, рассеянность, быструю утомляемость. 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.

Причинами плоскостопия являются: врожденная патология (11,5% от всех дефектов стопы), перенесенный рахит, заболевания нервной системы (параличи, парезы нижних конечностей, общая мышечная гипотония и другие), травмы стоп (переломы костей стопы, лодыжек, раны с повреждением нервов, сухожилий, мышц), частые или длительные заболевания, наследственная предрасположенность (скорее к определенному образу жизни) и неадекватная статическая нагрузка, например, ношение нерациональной обуви детьми с нарушением мышечного тонуса и повышенной эластичностью сумочносвязочного аппарата. Как правило, несколько причин действуют в комплексе. Диагноз плоскостопия подтверждается плантографией – получением отпечатков стоп. Для этого используют плантограф, рамку с натянутой на нее непромокаемой тканью, с нижней стороны смазанную краской. Обследуемый встает на плантограф с равномерной нагрузкой на обе ноги. Исследуемую стопу обводят. Иногда между 3 и 4 пальцами на уровне головок плюсневых костей ставят точку. На плантограмме соединяют эту точку с центром пятки. Полученная линия является границей грузовой и рессорного сводов. В норме грузовой свод закрашен, рессорный – свободен.

Предупреждением плоскостопия надо заниматься с раннего возраста, т.к. именно в детском возрасте, первые 7 лет, формирование сводов стоп идет наиболее интенсивно. В коррекции различных видов плоскостопия преобладают функциональные методы лечения, среди которых лечебная физическая культура занимает ведущее место. Задачи лечебной гимнастики: развитие основных функций стоп; обучение правильной постановке стоп при ходьбе; повышение тонуса, уменьшение длины коротких мышц стоп; увеличение длины, устранение гипертонуса трехглавой мышцы голени; укрепление сумочносвязочного аппарата и увеличение подвижности суставов стоп; улучшение кровообращения стоп; улучшение координации движений.

Источник:

https://www.defectologiya.pro/zhurnal/profilaktika_ploskostopiya_u_detej_doshkolnogo_vozrasta/