

Советы родителям

Предотвратить плоскостопие поможет массаж стоп, который легко можно делать в домашних условиях. Профилактический массаж стоп детям дошкольного возраста проводят 1-2 раза в неделю.

Очень полезно хождение босиком по естественным грунтовым дорожкам (траве, песку, гальке) в теплое время года, если есть такая возможность. А если нет, то природную дорожку заменит сшитый из ткани мешочек, наполненный камнями разной величины.

Постоянное внимание за правильной установкой стоп при ходьбе. Носки следует держать незначительно разведенными. При правильной ходьбе стопы расставлены нешироко и двигаются параллельно – **обращайте на это особое внимание!**

Правильное питание

В рационе ребенка должно быть достаточное количество белков. Они участвуют в формировании тканей. Нужно обеспечивать питание ребенка необходимыми витаминами и минералами.

Профилактика плоскостопия особенно важна в дошкольном возрасте, когда идет интенсивный рост!!!

Рекомендации к выбору обуви

Обувь должна быть по размеру, не должна быть узкой и слишком просторной, а ее подошва – толстой, поскольку снижается естественная гибкость стопы. Высота каблука не более 1-2 см, если высота каблука возрастает, происходит смещение нагрузки на передний отдел стопы, икроножные мышцы находятся в состоянии постоянного напряжения, изменяется угол наклона таза, деформируется осанка.

Дети не должны ходить дома в теплой обуви. Не рекомендуется донашивать обувь старших детей, так как в этом случае портится индивидуальная форма стопы.

Нужно носить обувь на 1 см больше самого длинного пальца (чаще первого, но может быть второго и третьего).



Составил: инструктор по ЛФК социально-реабилитационного отделения для граждан пожилого возраста, инвалидов и детей с ограниченными возможностями

Таирова И.С.

Краевое государственное бюджетное учреждение социального обслуживания «Комплексный центр социального обслуживания населения «Северный»

Профилактика и коррекция плоскостопия у детей



г. Енисейск, 2022

Что такое плоскостопие?

Плоскостопие - это дефект стопы, сопровождающийся уплощением ее сводов. Это далеко не безобидный недуг, а достаточно серьезное ортопедическое заболевание, которое значительно нарушает функцию всего опорно-двигательного аппарата. Плоскостопие негативно влияет на общее самочувствие ребенка, снижает выносливость к физическим нагрузкам, ухудшает работоспособность, настроение и может привести к серьезным проблемам с позвоночником и нервной системой. Ребенок с плоской стопой не может быстро бегать, заниматься спортом, при ходьбе размахивает руками, сильно топает, его походка становится неуклюжей. Плоскостопие чаще всего встречается у соматически ослабленных детей.



Причины плоскостопия

- Раннее вставание.
- Травмы стопы.
- Длительное хождение босиком по полу с твердым гладким покрытием.
- Плохо подобранная обувь.
- Недостаточная или избыточная физическая нагрузка.
- Избыточный вес.

Симптомы плоскостопия.

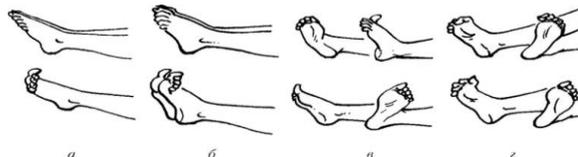
- Повышенная утомляемость при ходьбе.
- Снижение физической работоспособности.
- Изменение формы стопы, особенно в средней ее части.
- Боли в стопах – своде, переднем отделе пятки, в области лодыжек.
- Быстрое изнашивание внутренней стороны подошвы.
- Косточка, выступающая около большого пальца.
- Походка с широко расставленными ногами, слегка сгибая ноги в коленях.

Противопоказано!

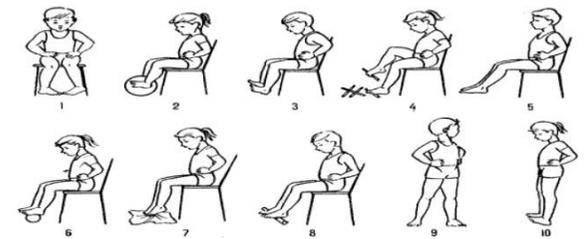
- Ходить на внутренней стороне стопы.
- Соскоки, прыжки, бег, особенно по асфальту.
- Выполнять упражнения при длительном исходном положении – стоя.

Специальные упражнения для профилактики плоскостопия

- Отведение стопы наружу, внутрь.
- Поднимание стопы носком на себя и внутрь.
- Поджимание пальцев стоп, с разгибание пальцев веером.
- Захват различных предметов пальцами ног, их перекладывание.



- Катание подошвами ног шипованного мяча, гимнастической палки.



- Перекаты с наружного края на внутреннюю часть стопы.
- Сидя на стуле: совершать круговые движения стопами.
- Сидя, подтягивание носочков к себе и от себя.
- Сидя, потирать стопой правой ноги стопу левой ноги и наоборот. Производить скользящие движения стопами по голени, затем круговые движения.
- Стоя, развести носки в сторону, затем пятки, передвигаясь на 6-8 счетов ноги в стороны. Также вернуться в и.п.
- Ходьба на носках, пятках, наружном своде стопы, по гимнастической палке боком приставным шагом, елочкой.
- Шаги с подогнутыми внутрь пальцами стоп.

