

- ✚ покупая обувь, помните, длина следа должна быть больше стопы в носочной части, перед пальцами - небольшой припуск в 10 мм.

Этот запас, равный в среднем, полугодовому приросту стопы, создает необходимые условия для ее естественного роста, а так же обеспечивает свободное удлинение стоп.

Если нет такого припуска, пальцы постоянно будут находиться в согнутом положении, это в дальнейшем может привести к деформациям, появлению потертостей и мозолей.

- ✚ относитесь со вниманием к проблеме плоскостопия у вашего ребенка.
- ✚ не допускайте развитие этого заболевания у детей, так как оно может привести к неприятным последствиям в будущем.



*Материал подготовил:
учитель по физической культуре
Абашев М. Ю.*

Профилактика плоскостопия у детей

*Снежинский городской округ
2014г.*

Что такое плоскостопие?

Свод нормально сформированной стопы представляет собой арку, он служит пружиной, амортизатором, сглаживает толчки и сотрясения тела при ходьбе, беге, прыжках. Свод стопы формируют кости, мышцы и связки. Если происходит ослабление мышечно-связочного аппарата, то нарушается нормальная форма - стопа расплывается.



Нормальная стопа (отпечаток) Плоская стопа (отпечаток)

Плоскостопие считается одним из самых распространенных заболеваний у детей.

По статистике этот диагноз ставится каждому **3-ему** ребенку. Часто родители не воспринимают это заболевание всерьез.

У детей в первые годы жизни свод стопы заполняется жировой подушкой, от чего стопа выглядит плоской. Это мнимое плоскостопие.

Жировая подушка исчезает обычно к 4ем годам, а полностью стопа формируется в 7-9 лет.

Чем опасно плоскостопие?

❖ Плоскостопие мешает нормальному движению, со временем формирует неправильную осанку, деформирует кости стопы, нижних конечностей, является причиной тяжелых заболеваний позвоночника.

❖ Плоскостопие вызывает боли при ходьбе и физических нагрузках, что отражается на общем самочувствии человека.

Если ребёнок часто устаёт, хромает при ходьбе, ставит ноги на внутреннюю или наружную часть стопы, стаптывает обувь на одну сторону, сутулится - необходимо обратиться к врачу – ортопеду, т.к.возможно у него формируется плоскостопие.

Советы родителям для предупреждения и лечения плоскостопия

- ✚ делайте своему ребенку массаж стоп и икроножных мышц, проводите с ним лечебную гимнастику, ножные ванны.
- ✚ выполняйте простейшие упражнения: хождение на носках, на наружном крае стопы, катание палочки.
- ✚ разложите на полу мелкие предметы, которые ребенок будет собирать пальцами ног, брать и перекладывать их.
- ✚ следите за тем, чтобы обувь ребенка была из натуральных материалов, внутри с супинатором, поднимающим внутренний край стопы. Желательно чтобы обувь был жесткой и с хорошим "задником", который держит пятку в правильном положении, подошва, напротив, должна быть гибкой.
- ✚ для предупреждения плоскостопия обувь для детей должна иметь каблук, искусственно повышающий свод стопы, защищающий пятку от ушибов.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ВЫСОТА КАБЛУКА ДЛЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ 5 - 10 ММ

- ✚ старайтесь следить за тем, чтобы обувь ребенка соответствовала форме и размеру стопы, была удобной при носке и не мешала естественному развитию ноги, не сдавливала стопу, нарушая кровообращение и вызывая потертости.
- ✚ она должна быть приспособлена к климату, времени года, и использоваться по назначению.
- ✚ **ПОМНИТЕ:** жесткая обувь ограничивает движение суставов стоп, затрудняет ходьбу, вызывает быстрое утомление мышц, что может способствовать развитию плоскостопия.
- ✚ по весу обувь должна быть максимально легкой, тяжелая обувь затрудняет передвижение, увеличивает расход энергии, утомляет ребенка.
- ✚ при определении размера обуви ребенка руководствуйтесь длиной стопы, которая определяется расстоянием между наиболее выступающей точкой пятки и концом самого длинного пальца (1ого или 2ого).