Плоскостопие.

 **Плоскостопие** - это деформация стопы, при которой происходит понижение (уплощение) ее свода.

Выделяют два продольных и один поперечный свод стопы. Внутренняя и наружная арки формируют продольный свод стопы, а передняя - поперечный. В зависимости от их деформации различают продольное и поперечное плоскостопие.

При **продольном** уплощаются наружная и внутренняя арки стопы, увеличивается ее длина, и почти вся площадь подошвы контактирует с полом.

При **поперечном** - уплощается поперечная арка, передний отдел стопы веерообразно расходится и опирается на головки пяти плюсневых костей.

У всех детей до 2-х лет продольный свод стопы плоский. Такое состояние специалисты считают физиологическим, ведь костная ткань у малышей мягкая, эластичная. В ней содержится мало минеральных веществ, которые придают костям прочность, да и мышечная система развита недостаточно. Когда дети начинают вставать на ножки (в 7-9 месяцев) и самостоятельно ходить (в 10-12 месяцев), функцию амортизатора берет на себя "жировая подушечка", которая располагается на подошве, под кожей. В 2-3 года кости набирают достаточное количество минеральных веществ, суставные поверхности приобретают нормальные очертания, связки становятся более прочными, а сила мышц позволяет дольше находиться "на ногах". Процесс формирования костей стопы продолжается примерно до 5-6 летнего возраста. Только в этот период можно говорить о наличии или отсутствии плоскостопия у ребенка.

Чаще всего у детей встречается продольное плоскостопие. Оно бывает врожденным и приобретенным. Врожденная форма заболевания встречается редко и является следствием внутриутробных пороков развития.

Что же касается приобретенного продольного плоскостопия, то оно может быть:

**Травматическим.**

Возникает после переломов костей стопы и голеностопного сустава. Частичное или полное повреждение связок при подобной травме, а также длительное пребывание ребенка в гипсовой повязке, способствуют уплощению сводов стопы.

**Паралитическим.**

Возникает на почве нарушений центральной или периферической нервной систем (чаще - последствия полиомиелита ).

**Статическим.**

Это - наиболее распространенная форма патологии. Возникает из-за перегрузок при значительном увеличении массы тела, как правило, при ожирении, эндокринных нарушениях.

**Рахитическим.**

Возникает при избыточной эластичности связок и ослаблении мышц сводов стопы. Причиной может послужить недостаток витаминов и микроэлементов - при рахите или общем истощении, а также - при врожденной патологии соединительной ткани.

При деформированной стопе походка теряет пластичность, плавность.

 Дети часто жалуются на утомляемость при ходьбе, боль в области голеностопных суставов или голеней, а нередко - в пояснице. Некоторые не могут четко определить, где именно они испытывают дискомфорт или боль, поэтому не жалуются, а просто предпочитают спокойные, менее подвижные игры. Появляется деформация голеностопного сустава (ее еще называют вальгусной или Х-образной). Признаки развития плоскостопия внимательные родители могут заметить уже у 2-3-летнего малыша. После непродолжительной ходьбы (30 минут и более) ребенок быстро утомляется, просится на руки или предпочитает передвигаться в коляске.

У ребенка 3 лет (но не ранее) можно провести начальную диагностику патологии, используя самый распространенный метод - **плантографию** (отпечаток стопы).

Как определить степень плоскостопия у детей по плантограмме, видно на следующем рисунке.



Самая легкая степень деформации - первая. Самая тяжелая и серьезная - третья.

 Заключение о состоянии свода стопы делается на основании расположения двух прямых, проведенных на отпечатке. Первая прямая (А - С) проводится от середины пятки до середины основания большого пальца. Вторая прямая (В - С) соединяет середину пятки со вторым межпальцевым промежутком.

* Если контур отпечатка стопы в серединной части не перекрывает эти
 прямые - **стопа нормальная;**
* Если вторая прямая (В - С) проходит внутри отпечатка - **уплощение
свода стопы;**
* Если обе прямые расположены внутри контура отпечатка - **стопа
плоская.**

**ВЫВОД:** Из плантограммы видно, что вторая прямая (В - С) проходит за отпечатком стопы, следовательно стопа нормальная, плоскостопия нет.

**Профилактика плоскостопия у детей.**

 Предупреждение статического плоскостопия у детей проводится в направлении улучшения состояния мышц и связок, выработки правильного режима нагрузки и рационального снабжения обувью.

Прежде всего необходимо проводить общее закаливание организма, воспитывать у детей правильную осанку, научить ходить не разводя слишком широко носки стоп. Нельзя рано обучать детей стоянию и ходьбе. Необходимо бороться со стремлением девочек-подростков рано носить обувь с высоким каблуком, а также с очень узким носком.

В качестве профилактических мероприятий очень полезна ходьба детей босиком по мягкому грунту (рыхлая почва, песок), по неровной (галька, гравий) поверхности — стопа при этом рефлекторно «подбирается», происходит активное формирование сводов, укрепляются мышцы-супинаторы стопы. Этому же способствуют ходьба босиком по бревну, лазание по канату или шесту, упражнения на равновесие с опорой на одну ногу и т. п. Занятия детей могут быть организованы в детских садах и в кабинетах лечебной физкультуры детских поликлиник. Специальные упражнения целесообразно включать в игры, что особенно важно при организации занятий с детьми младшего возраста.

Не меньшее значение в профилактике плоскостопия имеет правильный подбор обуви. Обувь должна плотно охватывать стопу (не быть тесной, и не болтаться), иметь небольшой каблук (1/14 длины стопы), с правильной продольной осью стопы (середина пятки — второй межпальцевой промежуток). Обувь должна иметь умеренную плотную выкладку внутреннего свода, на которую стопа «садится» (отдыхает) в случае утомления мышечно-связочного аппарата.

**Упражнения для профилактики и лечения плоскостопия.**

Продолжительность занятий 10 мин. Перед упражнени­ем следует походить на носках, затем попрыгать на носках через скакалку — на одной и на двух ногах.

**«каток»** — ребенок катает вперед-назад мяч, скалку или бутылку. Упражнение выполняется сначала од­ной, затем другой ногой.

 **«разбойник»** — ребенок сидит на полу с согнутыми ногами. Пятки плотно прижаты к полу и не от­рываются от него в течение всего периода выполнения уп­ражнения. Движениями пальцев ноги ребенок старается под­тащить под пятки разложенное на полу полотенце (или сал­фетку), на котором лежит какой-нибудь груз (например, камень). Упражнение выполняется сначала одной, затем другой рукой.

**«маляр»** — ребенок, сидя на полу с выгну­тыми ногами (колени выпрямлены), большим пальцем одной ноги проводит по подъему другой по направлению от боль­шого пальца к колену. «Поглаживание» повторяется 3—4 раза. Упражнение выполняется сначала одной ногой, затем другой.

**«сборщик»** — ребенок, сидя с согнутыми коленями собирает пальцами одной ноги различные мелкие предметы, разложенные на полу (игрушки, прищепки для белья, елочные шишки и др.), и складывает их в кучки. Другой ногой он повторяет то же самое. Затем без помощи рук перекладывает эти предметы да одной кучки в другую. Следует не допускать падения предметов при переноске.

**«художник»** — ребенок, сидя на полу с со­гнутыми коленями, карандашом, зажатым пальцами ноги, рисует на листе бумаги различные фигуры, придерживая лист другой ногой. Упражнение выполняется сначала одной, а затем другой ногой.

**«гусеница»** —- ребенок садит на полу с со­гнутыми коленями. Сгибая пальцы ног, он подтягивает пят­ку вперед (пятки прижаты к пальцам), затем пальцы снова расправляются и движение повторяется (имитация движе­ния гусеницы). Передвижение пятки вперед за счет сгиба­ния и выпрямления пальцев ног продолжается до тех пор, пока пальцы могут касаться пола. Упражнение выполняется обеими ногами одновременно.

**«кораблик»** — ребенок, сидя на полу с со­гнутыми коленями и прижимая подошвы ног друг к другу, постепенно старается выпрямить колени до тех пор, пока пальцы и пятки ног могут быть прижаты друг к другу (ста­рается придать ступням форму кораблика).

**«серп»** — ребенок, сидя на полу с согнуты­ми коленями, «ставит подошвы ног на пол (расстояние меж­ду ними 20 см). Согнутые пальцы ног сперва сближаются, а затем разводятся в разные стороны, при этом пятки оста­ются на одном месте. Упражнение повторяется несколько раз.

**«мельница»** — ребенок, сидя на полу с вып­рямленными коленями, описывает ступнями круги в разных направлениях.

Упражнение «окно» — ребенок, стоя на полу, разводит и сводит выпрямленные ноги, не отрывая подошв от пола.

 **«барабанщик»** — ребенок, сидя на полу с согнутыми коленями, стучит по полу только пальцами ног, не касаясь его пятками. В процессе выполнения упражнения колени постепенно выпрямляются.

**«хождение на пятках»** — ребенок ходит на пятках, не касаясь пола пальцами и подошвой.

*Воспитатель физической культуры Касаткина Т.А.*

 *(материал подобран из сети Интернет)*