**КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

**Способ определения и профилактики плоскостопия**

**Инструктор по ф.к.**

**Спесивцева И. В.**

Для самостоятельного определения наличия плоскостопия выполните следующий тест. Положите на пол лист чистой бумаги. Смажьте каким-нибудь жирным питательным кремом ступни и встаньте на этот лист. Ноги при этом должны быть разогнуты в коленях, стоять вместе, спина также должна быть прямой. На листе бумаге останется отпечаток ваших стоп. Карандашом проведите линию , соединяющую края подошвенного углубления . Перпендикулярно первой проведите линию , пересекающую углубление стопы в самом глубоком месте. В том случае если отпечаток узкой части стопы занимает не более одной трети линии - у вас нет плоскостопия. Если достигает середины и более - не откладывайте визит к врачу-ортопеду.

# Как определить плоскостопие и его степень в домашних условиях и у специалиста

К плоскостопию мы относимся как к немного анекдотичному диагнозу, памятному с тех времен, когда оно было популярной «отмазкой» от службы в армии. Хотя этот диагноз может показаться веселым только тем, кто не сталкивался с этой реально существующей и довольно распространенной проблемой.

## Внешние признаки плоскостопия

Коварство этой болезни заключается в том, что ее можно долго не замечать или не считать симптомы свидетельством нездоровья. У каждого временами побаливают ноги, особенно после долгой ходьбы или другой непривычной нагрузки, но если боли повторяются регулярно и долго не проходят, нужно насторожиться. Причиной обращения к ортопеду должны стать следующие симптомы:

* Быстрая утомляемость ног при ходьбе или долгом стоянии
* Чувство тяжести в ногах, отеки в конце дня и судороги
* Боли в спине

Стопы служат опорой, обеспечивают равновесие и уменьшают нагрузку на весь опорно-двигательный аппарат, потому что пружинят при ходьбе и благодаря этому суставы ног и позвоночник не подвергаются избыточным нагрузкам. Строение стопы обеспечивает амортизацию, поскольку обладает двумя сводами – продольным и поперечным. Продольный свод проходит по краю стопы с внутренней стороны. Поперечный свод располагается под основанием пальцев. Стопа пружинит, пока высота сводов достаточная.

Можно сказать, что при поперечном плоскостопии стопа становится шире, а при продольном – длиннее. Хотя эти два вида плоскостопия могут сочетаться. Деформируясь, стопа, естественно, изменяет очертания, образуются всем известные косточки у большого пальца, пяточная шпора, натоптыши и мозоли.

Если ваша обувь стаптывается неравномерно, вам стало трудно ходить на каблуках или вы заметили, что нога как будто выросла, особенно в ширину, не поленитесь сходить к врачу-ортопеду. Эти симптомы не всегда говорят о том, что у вас плоскостопие. Похожие проявления у варикозного расширения вен и облитерирующего эндартериита, но и их нельзя оставлять без лечения.

## Причины развития.

Причинами плоскостопия могут стать:

* болезни (рахит, остеопороз, полиомиелит);
* гиподинамия;
* чрезмерное увлечение спортом (бегом, прыжками, тяжелой атлетикой);
* травмы;
* избыточная масса тела;
* частая нагрузка на стопу (неудобная или узкая обувь, высокие каблуки, неудобная колодка);
* нарушение функциональности тазобедренного и коленного суставов;

Плоскостопие, в зависимости от причины его возникновения, бывает статическим, паралитическим, рахитическим и травматическим. Статическое встречается наиболее часто.

**ПРИЗНАКИ ПЛОСКОСТОПИЯ У ДЕТЕЙ:**

* Ребенок косолапит, т. е. поворачивает носки внутрь. Это происходит, если мускулатура слаба и ребенок не в состоянии поддерживать стопу в правильном положении. Правильным для детей считается параллельное положение стоп.
* Ребенок ступает на внутренние края стоп.

Если вы заметили у вашего ребенка подобные признаки, немедленно сходите с ним к врачу. Только в детском возрасте можно исправить плоскостопие – скелет еще не успел окостенеть и правильно назначенное лечение дает хорошие результаты. Имейте в виду, что определить детское плоскостопие можно только после 5-6 лет. До этого возраста кости стопы не окрепли и состоят в основном из хрящей. Кроме этого, ножка может показаться плоской из-за жировой подушки, которая защищает костную структуру.

Врачи-ортопеды диагностируют плоскостопие несколькими способами:

* Плантография. Экспресс-тест с жирным кремом. Можно не использовать крем, а просто смочить стопу водой. При смазывании стопы раствором Люголя отпечаток получается очень подробным и четким.
* **Метод Фринлянда (подометрический).** Метод заключается в определении подометрического индекса – измеряют длину и высоту стопы . Далее умножают высоту на 100 и делят на длину. В норме должны получиться цифра в пределах от 29 до 31. Результат 27-29 говорит о вероятном плоскостопии. Если индекс меньше 25, это свидетельствует о выраженном плоскостопии.
* Рентгенография — наиболее точный метод в определении плоскостопия. Рентгеновские снимки обеих стоп делают в боковой и прямой проекциях. Ортопед по величине деформации ставит диагноз о степени плоскостопия.

## Профилактика плоскостопия

Предупредить плоскостопие можно, тренируя мышцы стопы. Простые упражнения помогут не только предупредить плоскостопие, но и облегчить течение уже существующей болезни. Также очень полезно гулять босиком по песку, камешкам, траве. Очень способствует укреплению мышц плавание с выраженными гребками ногами (кроль, брасс).

Нужно следить, чтобы у детей вырабатывалась правильная походка и тщательно выбирать обувь.

Вечерние теплые ванны для ног хорошо снимают усталость и улучшают отток лимфы и кровоснабжение.

## КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ПЛОСКОСТОПИЯ

**«Качели»**

Оборудование: гимнастическая скамейка

На качелях, на качелях  
Прямо в небо полетели  
Вверх-вниз, вверх-вниз  
Ты покрепче держись!

И.п. – сидя на краю скамейки, прямые ноги вытянуты вперед, пятки стоят на полу. 1 – потянуть носки на себя («вверх»); 2 – потянуть носки к полу («вниз»).

**«Хлопки»**

Оборудование: гимнастическая скамейка  
(включается в комплекс общеразвивающих упражнений на скамейке)

Раньше хлопали ладошки  
А теперь хлопают ножки

И.п. – сидя на краю скамейки, прямые ноги вытянуты вперед, пятки стоят на полу. стопы держим вместе. 1- носки развести в стороны, пятки вместе; 2 – носки вместе, соединить вместе суставы больших пальцев («похлопали»).

**«Балет»**

Оборудование: гимнастическая скамейка

Пляшут ножки как в балете  
Это могут наши дети  
Ножки выставлять  
На пальчиках стоять

И.п. – сидя на скамейке спина прямая упор руками на скамейку с боков, прямые ноги вытянуты вперед. 1-2 – подтянуть к себе ноги, удерживать стопы в вертикальном положении опираясь на пальцы ног. 3-4 – вернуться в исходное положение, носки потянуть на себя.

**«Паучок»**

Оборудование: обруч, гимнастическая палка, или шест.

Ползет паучок по дорожке,  
Быстро переставляет ножки

переступать по обручу (гимнастической палке, канату) приставным шагом правым и левым боком, пятка ставится на пол, пальцы стоп обхватывают обруч (гимнастическую палку, шест).

**«Веселый ёжик»**

Оборудование: малый мяч, шарик.

Ёжик бегал по дорожке  
Мы массировали ножки  
И.п. стоя, руки на поясе, прокатывать мяч стопой от носка к пятке сначала правой ногой, затем левой.

**«Художник»**

Оборудование: не требуется

Мы сегодня рисовать  
Будем только ножками  
Ножки станут выполнять  
Замысел художника

И.п. стоя, руки на поясе, дети пальцами одной ноги «рисуют» на полу фигуры: кружок, квадрат, змейку и т.п., то же другой ногой.

**«Улитка»**

Оборудование: не требуется

Как шла улитка по дорожке  
Нам показать помогут ножки

И.п. – стоя, руки на поясе, вся ступня стоит на полу. Поднять пальцы ног над полом, затем подогнуть пальцы ног, упираясь ими в пол, и таким образом подтянуть ступню вперед. Продолжать движение вперед одновременно двумя ступнями.

**«Раки»**

Оборудование: не требуется

Как раки пятятся назад  
Нам не трудно показать

И.п. – стоя, руки на поясе, вся ступня стоит на полу. Поднять пальцы ног над полом, затем подогнуть пальцы ног, упираясь ими в пол, отталкиваться подогнутыми пальцами ног и двигаться назад.

**«Палочки»**

Оборудование: деревянные палочки (1 на двоих)

Мы стоим, не унываем  
Друг-другу палочки катаем

И.п. – стоя, руки на поясе. Прокатывание палочки друг другу правой ногой. То же левой ногой.

**«Каток»**

Оборудование: гимнастическая палка

Вот какой у нас каток  
Для строительства дорог  
Чтоб разглаживать морщины  
Лучше не найти машины

И.п. стоя, руки на поясе, одна нога стоит на гимнастической палке, палка по середине стопы: прокатывать палку вперед-назад, то же другой ногой

**«Пяточки»**

Оборудование: не требуется

Мы не нежимся в кроватке  
Вместе разминаем пятки

И.п. стоя, руки на поясе, или держась за руки лицом друг к другу, встать на пятки, носки направить к себе, опуститься на всю стопу.

**«Гусеница»**

Оборудование: не требуется

Гусеница, гусеница  
В шубке золотистой,  
Отправляйся, гусеница,  
Под листок тенистый.  
В. Лунин

И.п. – стоя, руки на поясе, вся ступня стоит на полу. Поднять пальцы ног над полом, затем подогнуть пальцы ног, упираясь ими в пол, и таким образом подтянуть ступню вперед. Продолжать движение вперед одновременно двумя ступнями.

**«Барабанщик»**

Оборудование: гимнастическая скамейка

У меня есть барабан,  
Он гремит как ураган!  
Но когда его дарили,  
Бить потише попросили.  
А зачем его иметь,  
Если просят не шуметь?!  
Н. Хилтон

И.п. сидя на гимнастической скамейке, ноги на полу, параллельно друг другу, пальцы поджаты, отбивать пальцами ног предложенный ритм одновременно двумя ногами или поочередно.

**«Окно»**

Оборудование: гимнастическая скамейка

Я в открытое окно  
Посмотрю на улицу  
Но закрою я окно  
Если небо хмурится

И.п. сидя на гимнастической скамейке, ноги стоят вместе в упоре на носки, 1-2 — удерживая ноги вместе развести икры «окно раскрыто», вернуться в и.п. «окно закрыто»

**«Мельница»**

Мелют зёрна жернова  
Утром спозаранку  
Будет пышный каравай,  
Вкусные баранки.

Оборудование: не требуется

И.п. сидя, ноги вытянуты вперед, упор на пятки: 1-2 положить ступни на пол влево, 3-4 вернуться в и.п., положить ступни на пол вправо ( можно выполнять в разные стороны)

**«Маляр»**

Красить комнату пора,  
Пригласили маляра.  
Но не с кистью и ведром  
Наш маляр приходит в дом

Оборудование: не требуется

И.п. лежа на спине, проводить одной стопой по другой

**«Кораблик»**

Я кораблик смастерил,  
По воде его пустил.  
Ты плыви, кораблик мой,  
А потом вернись домой!  
Р. Бикметова

Оборудование: гимнастическая скамейка

И.п. сидя на гимнастической скамейке, соединить ступни, упор на носки