

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением
деятельности по социально-личностному развитию детей №40 "Радость»
города Новочебоксарска Чувашской Республики



Консультация «Профилактика плоскостопия
у детей дошкольного возраста»

Особенную радость родители испытывают и в тот момент, когда наступает время активных действий – малыш учится ходить. Помогая крохе совершать свои первые шаги, стоит обращать особое внимание на положение ступни при ходьбе. Так как в этом **возрасте** можно приобрести такое заболевание, как **плоскостопие**.

Плоскостопие – это заболевание опорно-двигательного аппарата человека, которое характеризуется изменением, или деформацией формы стопы. Существует несколько основных причин развития **плоскостопия** :

1. Повышенный вес тела;
2. Частое длительное стояние на ногах;
3. Ношение некачественной обуви;
4. Травмы стоп и др.

Основными симптомами **плоскостопия** являются :

- повышенная утомляемость при стоянии и ходьбе;
- боль и чувство скованности в икроножных мышцах;
- усиление болей в ногах к концу дня и т. д.

В ортопедии различают продольное и поперечное **плоскостопие**.

Поперечное **плоскостопие** – это уплощение поперечного свода стопы, которое, имеет наследственный характер. Основной причиной развития поперечного **плоскостопия** является слабость мышечно - связочного аппарата.

Продольное **плоскостопие** – это понижение продольного свода стопы. Существует несколько основных типов **плоскостопия**, к ним относятся:

1. Статическое **плоскостопие** – это наиболее частый тип **плоскостопия**, развитие которого связано с ослаблением мышц и растяжением связок, что приводит к опущению внутреннего края стопы и развитию **плоскостопия**.

2. Врожденное **плоскостопие** – развивается во внутриутробном периоде и связано с аномалиями развития опорно-двигательного аппарата.

3. Рахитическое **плоскостопие**. Рахит – это заболевание, которое характеризуется снижением уровня витамина Д в организме ребенка и является это одной из причин развития **плоскостопия в детском возрасте**.

4. Травматическое **плоскостопие**. Травмы стопы, включая неправильно сросшиеся переломы костей стопы, приводят к развитию **плоскостопия**.

Полноценное формирование сводов стопы завершается к 3 годам. В связи с этим, **плоская стопа у детей** до трех лет не может быть отнесена к истинному **плоскостопию**. В детском **возрасте** встречается врожденное и приобретенное **плоскостопие**. Причиной врожденного **плоскостопия** являются пороки развития стопы во внутриутробном периоде. Приобретенное **плоскостопие у детей**, как правило, обусловлено следующими факторами:

1. Избыточный вес ребенка.
2. Ношение некачественной обуви (слишком мягкая или слишком жесткая подошва, резиновая обувь, слишком высокий каблук или его отсутствие).
3. Рахит и нарушения обмена кальция и фосфора у ребенка.

4. Неправильно сросшийся перелом.
5. Длительный постельный режим при тяжелых заболеваниях.
6. В период полового созревания гормональные перестройки вызывают длительный спазм мышц и могут привести к **плоскостопию**.
7. Чрезмерная подвижность суставов.

8. Поднятие тяжестей (*например, при ношении на руках младших братьев или сестер*).

К каким последствиям приводит **плоскостопие у ребенка? У детей с плоскостопием** нарушается важная функция стопы – амортизация. В результате этого, вибрация тела во время ходьбы и бега передается на голень, тазобедренные суставы, позвоночник и т. д. Длительное раздражение суставов приводит к их воспалению – артрозам. Влияние **плоскостопия** на позвоночник заключается в развитии искривления позвоночника, или сколиоза у детей. Такие симптомы **плоскостопия**, как боль в ногах, усталость, головные боли приводят к сниженной успеваемости в школе.

Узнав о том, что у малыша **плоскостопие**, родителям необходимо покупать для **детей качественную обувь**. Обувь ребенка должна иметь жесткий задник, фиксирующий пятку, небольшой каблук высотой полсантиметра (*не больше и не меньше*) и стельку с небольшим упругим утолщением (*супинатором*) на внутренней стороне стопы.

Среди **консервативных методов лечения плоскостопия** выделяют лечебную гимнастику, массаж, ножные ванны, физиотерапию, ношение правильной ортопедической обуви или стелек. Лечение **плоскостопия** у ребенка в самой ранней стадии заболевания, при несостоятельности связок стопы сводится к назначению покоя, временному прекращению занятий спортом. Рекомендуются теплые ножные ванны и массаж. Достаточно эффективным методом лечения на раннем этапе развития **плоскостопия** является ножная ванночка, на дно которой укладывается речная галька. Ребенку предлагают перекачивать камешки в воде ступнями. Для **профилактики и лечения плоскостопия у детей** может быть применен следующий комплекс упражнений:

1. Катание по полу ступнями скалки или небольшого мяча.
2. На пол укладывается салфетка, которую предлагают смять с помощью стопы.
3. Ребенку предлагают собирать пальцами ног и перекладывать с места на место разбросанные на полу предметы.
4. Круговые движения ступнями наружу и внутрь.
5. Стоя на носочках, сводить и разводить пятки, не отрывая пальцев от пола.
6. Захватывать обеими стопами мячик и приподнимать его, удерживая между стоп.
7. Поочередно ходить на носках, на пятках, на наружных краях стоп.
8. Перекачивание с пятки на носок.
9. Ходить по ребристой поверхности (*массажный коврик, песок, галька*).
10. Ходьба по бревну, лазанье по канату.