

Плоскостопие – это деформация стопы, ее сводов. Понижение продольного свода приводит к *продольному* плоскостопию, а поперечного свода – к *поперечному* плоскостопию.

В норме стопа опирается о пол пяточной костью и головками плюсневых костей, внутренняя ее часть не касается пола, что хорошо видно по отпечатку подошвы.

Форма стопы

А – нормальная

Б – плоская



Виды плоскостопия

- Врожденное
- Приобретенное:
 - паралитическое;
 - травматическое;
 - рахитическое;
 - статическое.

Наиболее часто встречается **статическое** плоскостопие (прежде всего продольное, но иногда в сочетании с поперечным).

Причины возникновения статического плоскостопия

- слабость мышечно-связочного аппарата;
- перегрузки от длительного стояния или ходьбы;
- избыточная масса тела;
- неподходящая обувь (тесная, с узким носком, высоким каблуком, негнущейся подошвой).

Плоскостопие создает целый ряд проблем со здоровьем:

- быстрое утомление при ходьбе;
- боли в стопах, голених и пояснице;
- ограничение движений в суставах стоп;
- отеки стоп к вечеру;
- нарушение походки, искривление позвоночника;
- болезненные натоптыши на подошве, мозоли на пальцах.

Меры профилактики плоскостопия

- Выработайте у детей навыки правильной осанки и походку без излишнего разведения стоп.
- Очень полезны ежедневные сначала теплые (36-37°), а затем прохладные ножные ванночки на 10-15 минут. После ванночки надо сделать массаж и гимнастику ног, насухо вытереть и смазать их питательным кремом.
- Благоприятно влияет на формирование стопы раннее плавание. Прекрасно укрепляет стопы ходьба босиком по рыхлой почве,

песку, гальке, скошенной траве, ребристой доске, по бревну, по поролоновому матрасу.

- Выбирайте для малыша обувь с плотной, но гибкой подошвой, с небольшим каблучком и шнуровкой. И обязательно соответствующего размера, а не на вырост.

- Не рекомендуется длительная ходьба босиком или в обуви с тонкой мягкой подошвой по утоптанной почве, камням, асфальту. Вредно находиться подолгу в помещении в утепленной обуви.

- Старайтесь, чтобы ребенок избегал длительного стояния (особенно с сильно разведенными стопами) и отягощения большими грузами. Если же вашему ребенку приходится долго стоять, полезно для снижения утомляемости мышц ног переносить на некоторое время нагрузку на наружный край стопы («косолапить»).

- Если у ребенка имеется предрасположенность к плоскостопию, ему не рекомендуются виды спорта, связанные с перегрузкой стопы (тяжелая атлетика, бег на длинные дистанции, конькобежный спорт). А такие занятия, как езда на велосипеде, катание на лыжах, плавание (особенно кролем), напротив, способствуют укреплению сводов стопы.

- При выраженном плоскостопии и упорных болях в голених и стопах по совету врача-ортопеда в обувь вкладывают стельки-супинаторы, поддерживающие свод стопы, а в некоторых случаях для ребенка заказывается специальная обувь.

Комплекс упражнений при плоскостопии

В положении лежа на спине

- Оттягивание носков стоп с одновременным подниманием и опусканием их наружного края.
- Сгибание ног в коленях, упор стопами в пол и разведение пяток в стороны и обратно.
- В этом же положении – поочередное и одновременное приподнимание пяток от опоры.
- Ноги согнуты в коленях, бедра разведены, стопы касаются друг друга подошвенной стороной. Отведение и приведение стоп в области пяток с упором передней части стопы
- Круговые движения стоп в одну и в другую сторону.
- Скользящие движения стопой по голени другой ноги.

В положении стоя

- Стопы расположены параллельно, на ширине ступни. Приподнимание на носки вместе и попеременно; приподнимание пальцев стоп с опорой на пятки вместе и попеременно; перекал с пяток на носки и обратно.
- Полуприседания и приседания на носках.
- Вставание на наружные края стоп.
- Носки вместе, пятки врозь – полуприседания.
- Стоя на гимнастической палке, стопы параллельны. Приседания.
- То же упражнение, но стоя на рейке гимнастической стенки.
- Стоя на рейке гимнастической стенки на пальцах ног, приподнимание на носках.
- Стоя на медболе, приседания и полуприседания.
- Подскоки на носках.
- Лазание по канату с помощью ног.

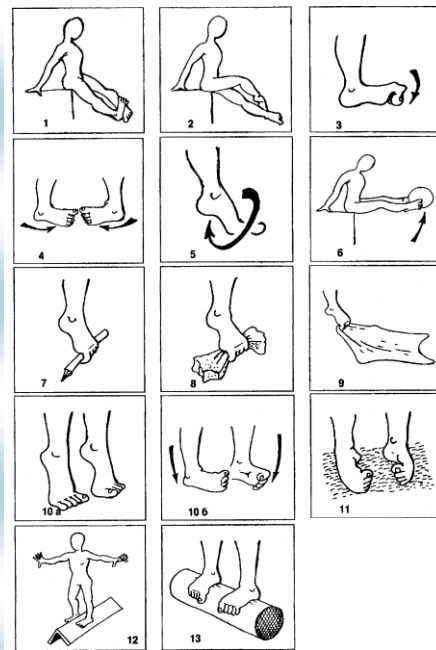
В положении сидя

- Ноги согнуты в коленях, приподнимание пяток вместе и попеременно.
- Тыльное сгибание стоп вместе и попеременно.
- Сгибание пальцев стоп.
- Приведение стоп внутрь.
- Захватывание стопами мяча.
- Сдавливание стопами резинового мяча.

- Захват пальцами ног карандаша, катушки и других мелких предметов и перекидывание их в сторону другой стопы.
- Захватывание и подтягивание пальцами ног матерчатого коврика.
- Перекалывание стопой гимнастической палки, валика, мяча.
- Подгибание пальцев ног сидя на коврике по-турецки с наклонами туловища вперед, а затем – вставание с опорой на тыльно-наружную сторону стоп.

Ходьба

- На носках; на наружных краях стоп (косолапая); с носками внутрь и пятками наружу.
- На носках в полуприседе.
- На носках с высоким подниманием коленей.
- По поролоновому матрасу.
- По бревну боком.
- Скользящими шагами со сгибанием пальцев.
- По ребристой доске.
- Восхождение по наклонной плоскости с опорой на всю стопу и на носки.
- Ходьба по брусу с наклонными поверхностями и по гимнастической палке.



ЧТО ТАКОЕ
ПЛОСКОСТОПИЕ?