

Памятка для родителей: Подбираем правильную обувь ребёнку

Подготовила воспитатель МБДОУ д/с № 59 Берестнева В.В.

Обувь является частью одежды ребёнка, предназначенной для предохранения ног от вредных внешних воздействий. По назначению обувь подразделяется на бытовую (повседневную) и специальную – спортивную, медицинскую (ортопедическую).

Обувь должна быть достаточно свободной. Повседневная обувь не должна сдавливать стопу, носок должен соответствовать форме пальцев, подошва быть гибкой, задник твёрдым; сужение носка допустимо только во внепальцевой части обуви. Нерациональная обувь в детском возрасте мешает нормальному росту стопы, может приводить к нарушениям функции сводов стопы и развитию плоскостопия. Тесная и узкая обувь при длительном ношении может привести к деформации стопы, ограничению подвижности в суставах, нарушению крово- и лимфообращения; в холодную и сырую погоду способствует быстрому охлаждению, отморожению. Слишком просторная обувь predisposes к образованию мозолей и потёртостей.



Ортопедическая обувь применяется с целями лечения при патологических изменениях ног; она способствует исправлению начальных нестойких деформаций нижних конечностей, предупреждает их прогрессирование, компенсирует укорочение конечностей и т.д. Такая обувь должна соответствовать по форме и размеру больной стопе, быть достаточно лёгкой, эластичной, прочной и не деформироваться в процессе носки.

Острый носок. Постоянное ношение такой обуви ведет к развитию у детей поперечного плоскостопия. Большие пальцы ног и мизинцы выворачиваются, как если бы вы сунули ногу в сливную воронку. Появляются некрасивые и болезненные шишки на пальцах. И вправить их назад можно только хирургическим путем.

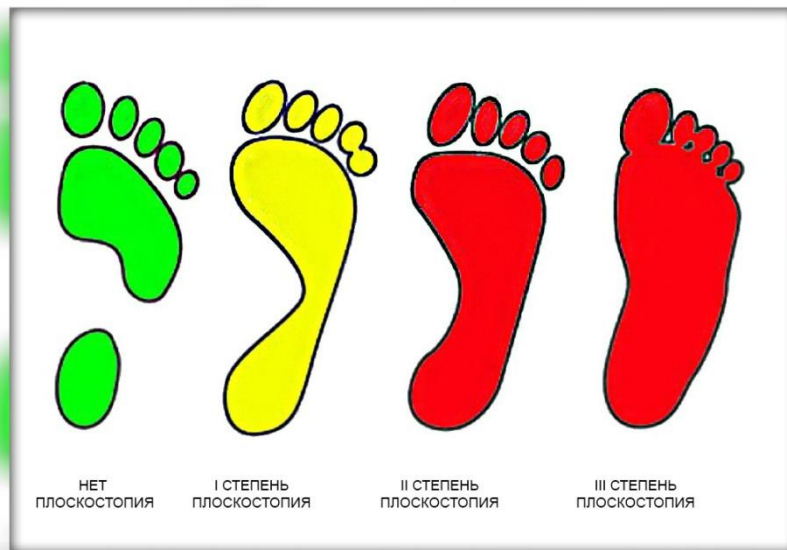
Обувь совсем без каблука. Она лишена рессорной функции, что тоже не полезно для ног и постепенно ведет к плоскостопию.

Причины нарушения опорно-двигательного аппарата. Плоскостопие.

Наша стопа, как и вся нога, представляет собой надежную конструкцию. Ее суставы обеспечивают движение во всех плоскостях и позволяют при этом приспосабливаться к любым неровностям почвы. Продольный и поперечный своды стопы берут на себя нагрузки при ходьбе, беге, прыжках, амортизируя удары и оберегая все тело и внутренние органы от излишних сотрясений. Под влиянием избыточной массы тела, неправильной ходьбы, неверно подобранной обуви, длительного стояния, травм стоп может образоваться плоскостопие.

При дальнейшем развитии болезни происходит нарушение взаимного расположения костей стопы, из-за чего возникают резкие болевые ощущения в местах соединения мелких косточек. Деформация первого пальца - главный видимый признак, по которому даже неспециалист поставит диагноз «плоскостопие». У детей увеличение косточек не очень заметно, но с годами они вырастают настолько, что буквально уродуют стопу. Возникают проблемы с обувью - если она жесткая, то причиняет человеку боль и не дает возможности нормально ходить. Но самое неприятное - развиваются другие

заболевания опорно-двигательного аппарата. Проблемы с ногтями тоже весьма распространены из-за постоянного сдавливания. Ногти становятся толще, более подвержены грибковым инфекциям, могут врасти в палец. Если пальцы ног искривлены, неприятные симптомы усугубляются.



Плоскостопие - это уплощение сводов стопы и полная потеря всех её рессорных (амортизирующих) функций.

Первые симптомы плоскостопия вы можете заметить и сами:

- обувь ребёнка стоптана и изношена с внутренней стороны
- ноги быстро утомляются при ходьбе

Причины плоскостопия:

- основной причиной развития плоскостопия является слабость мышц и связочного аппарата, принимающих участие в поддержание свода.
- важным фактором в развитии **приобретенного плоскостопия** является плохо подобранная обувь.

Осложнения при плоскостопии:

- Боли в стопах, коленях, бедрах, спине
- Неестественная «тяжелая» походка и осанка, косолапие при ходьбе
- Непропорционально развитые или недоразвитые мышцы ног
- Заболевания самой стопы.
- Болезни позвоночника
- Плоскостопие предрасполагает к развитию вросшего ногтя.

Профилактика отклонений опорно-двигательного аппарата

Полное излечение плоскостопия возможно только в детстве. Коррекция плоскостопия преследует следующие цели:

- укрепить мышцы и связки стопы и не дать стопе «разваливаться» дальше;
- защитить весь организм, и, прежде всего позвоночник, от перегрузок;
- предотвратить развитие осложнений

Мышцы и связки стопы должны работать. Заставить их работать можно контрастными ванночками, массажем, гимнастикой и, наконец, ходьбой по неровной поверхности. Также нужно обращать внимание на модель туфель, которые носит ребёнок. Будьте внимательны при покупке обуви, туфли должны быть точно в пору. Обувь нужно

мерить сидя, но потом обязательно нужно пройтись ребёнку, чтобы понять комфортно ли ему в ней.

