

Беседа на тему: «Профилактика плоскостопия»

Цель: познакомить родителей с понятием «плоскостопие», с результатами плантографии детей, с некоторыми упражнениями для профилактики плоскостопия.

Ход:

Стопа является фундаментом здоровья, поскольку выполняет чрезвычайно важные функции, благодаря которым осуществляется всё многообразие движений в процессе жизнедеятельности. Нарушение строения и функций стопы приводит к развитию различных заболеваний.

Чаще всего страдает рессорная функция, что способствует формированию плоскостопия. У детей дошкольного возраста оно встречается довольно часто.

Детская стопа по сравнению со стопой взрослого человека имеет ряд морфологических особенностей. Она более широкая в передней части и сужена в пяточной. Пальцы имеют веерообразное расхождение, в то время когда у взрослых они плотно прилегают друг к другу. У детей дошкольного возраста на подошве сильно развита подкожная клетчатка, заполняющая своды стопы, что нередко приводит к диагностическим ошибкам. В соответствии с этим заключение о плоскостопии выносят начиная с пятилетнего возраста.

Форма стопы влияет на состояние осанки и позвоночника ребёнка. Снижение амортизационных свойств свода существенно повышает требование к рессорной функции позвоночника и может привести к его деформации, а также травматизации межпозвонковых суставов и возникновению боли в спине. Одностороннее снижение свода стопы – справа или слева – приводит к перекосу таза, асимметрии лопаток, плеч и формированию сколиотической осанки и сколиоза. Важная функция стопы определяется расположением рефлексогенных зон на подошве, обеспечивающих связь стопы с различными системами организма (*сердечно-сосудистой, дыхательной и др.*)

Таким образом, стопа благодаря уникальному строению и важным функциям, оказывает влияние на весь организм. Поэтому особое внимание необходимо уделять профилактике деформаций стопы, начиная уже с раннего возраста.

Какие же факторы влияют на развитие свода стопы.

Внутренние, определяемые физиологическими закономерностями роста и развития детского организма (сила мышц и эластичность связок, минеральная плотность костной ткани и др., перенесённые заболевания (рахит, физическим развитием (*избыток массы тела*) и состоянием здоровья (*частые простуды, хронические болезни*) и внешние (нерациональная обувь, недостаточная двигательная активность, длительные статистические нагрузки в положении сидя, исключая локальные физические нагрузки стопы).

Какой должна быть обувь дошкольника?

Обувь должна соответствовать форме, размеру стопы и иметь в носочной части припуск 5-7 мм., учитывающий увеличение длины стопы за счёт её естественного прироста и во время ходьбы под влиянием нагрузок. Если в обуви нет припуска, то при удлинении пальцы принимают согнутое положение, что может привести к их деформации. Недопустима зауженность в носочной части, поскольку это приводит к деформации большого пальца, его отклонению наружу. Чрезмерно свободная обувь также оказывает отрицательное влияние – могут появиться потёртости, мозоли.

Подошва должна быть гибкой. Недостаточная гибкость ограничивает движение в суставах, предъявляет повышенные требования к мышцам голени и стопы, способствуя более быстрому их утомлению и ослаблению. При этом нарушается походка, что оказывает негативное влияние на осанку и позвоночник ребёнка. Чтобы проверить гибкость подошвы, следует, удерживая пяточную часть обуви, поднять носочную. Гибкость считается достаточной, если угол составляет 25 градусов. Подошва не должна быть высокой, поскольку в процессе ходьбы в такой обуви нарушаются сцепление пальцев с опорной поверхностью и толчковая функция стопы. Это приводит к дополнительной нагрузке на мышцы стопы, их ослаблению и более быстрому утомлению.

Важным элементом обуви дошкольников является каблук, высота которого влияет на распределение нагрузки на различные отделы стопы, её положения. При отсутствии каблука увеличивается нагрузка на свод. При небольшом каблуке свод, наоборот разгружается за счёт перераспределения нагрузки с увеличением её на передний отдел. Слишком высокий каблук делает нагрузку на передний отдел стопы чрезмерной – это приводит к снижению поперечного свода и формированию поперечного плоскостопия. Высота каблука не должна превышать 5-10 мм. Такой каблук увеличивает свод стопы, её рессорность, защищает пятку от ушибов, смягчая удар о твёрдую поверхность при ходьбе, и, кроме того, повышает износостойчивость обуви.

В профилактике деформации стопы особое значение имеет наличие фиксированного задника, которая позволяет прочно удерживать пяточную кость и предотвращает её отклонение наружу.

Деформация пяточной кости нарушает устойчивость голеноступного сустава, формирует болевой синдром, а впоследствии приводит к плоскостопию.

Для обеспечения оптимального температурно-влажного режима внутриобувного пространства необходимы такие конструктивные решения (переплетение ремешков, дополнительные «*окошки*» и т. д., которые позволяли бы осуществлять хорошую вентиляцию обуви. Перегрев стопы ведёт к расслаблению мышц и, как следствие, снижению свода стопы с формированием в последующем плоскостопия.