

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ:

«Плоская стопа

Допустить или исправить?»

Что такое плоскостопие? По мнению большинства взрослых, это индивидуальная особенность строения стопы, незначительное отклонение от нормы, не требующее особого лечения. Однако именно плоскостопие нередко приводит к нарушению осанки и впоследствии - к заболеваниям позвоночника.

Немного анатомии



Стопа человека представляет собой сводчатую конструкцию: кости соединены суставами, которые укреплены связками; подвижность и «прочность» стопе придают мышцы. Когда малыш встает на ножки, свод стопы подвергается большой нагрузке. Если связки и мышцы ослаблены, стопа уплощается и «заваливается» внутрь, пятка разворачивается кнаружи, а прямая линия голени искривляется. Возникает Х-образная установка стоп. Отсюда и название диагноза: плоско-вальгусная стопа, т.е. плоская стопа и вальгус - деформация, искривление.

Вальгусная деформация может возникнуть из-за наследственной предрасположенности, дисфункции центральной нервной и эндокринной систем, перенесенных инфекций. Выявить патологию на ранней стадии поможет своевременный визит к ортопеду.

Диагноз-это не приговор!

Стопа ребенка формируется до 5-летнего возраста, а это значит, что чем

раньше обнаружены симптомы, тем легче вылечить недуг. Положительного результата можно достичь, следуя трем основным правилам:

- соблюдаем режим питания;
- носим правильную обувь;
- укрепляем мышцы.

Если хочешь быть здоров:

Только фиксации стопы недостаточно. Необходимо укреплять мышцы. В первый год жизни особое внимание следует уделить лечебному массажу (2-3 курса в год), иногда совместно с физиотерапией. С детьми постарше можно выполнять несколько эффективных упражнений.

- Сидя на стуле, ребенок поджимает и расслабляет пальцы ног, отрывает от пола поочередно то пятки, то носки.

- Дайте ребенку покатасть мячик поочередно то одной, то другой ногой. Затем попросите захватить ногами мяч, приподнять над полом и немного подержать на весу.

- Ходьба на пятках, на носочках, на внешнем крае стопы.

- Положите на пол небольшую палочку, пусть ребенок покатает ее своей стопой.

Упражнения нужно стараться выполнять каждый день, по несколько минут.

Ну и, конечно, используйте теплые летние дни для зарядки на свежем воздухе. Почаще гуляйте босиком по песку, гальке, бугристой поверхности. Очень полезно дать походить по стволу дерева или брусу.

Туфелька для Золушки

В погоне за красотой производители детской обуви нередко нарушают ортопедические нормы. Пусть обувь нашего детства не отличалась особым изяществом, зато на высоком ботиночке всегда был фиксирующий пятку жесткий задник, полусантиметровый каблук и плотный, высокий супинатор-утолщение на внутренней стороне стопы под сводом, иногда в сочетании с жесткой внутренней стенкой ботинка.

Более сложные ортопедические изделия изготавливают в специализированных

клиниках по индивидуальным образцам.

Для правильного формирования стопы в детской обуви должны быть:

- жесткий высокий задник (1);
- выраженный супинатор (2);
- закрытый носик (3);
- небольшой каблук (4);
- антискользящая подошва (5);

валик с наполнителем из вспененного материала (6);

перфорация, обеспечивающая циркуляцию воздуха (7).



Подготовила воспитатель: Зотова О.В.

Список литературы:

«Дарья» №10 2012