

# **Консультация для родителей**

## **«Лучшее лечение плоскостопия – профилактика»**

Наверно нет таких родителей, которых не беспокоила бы форма ноги. Сегодня мы поговорим о плоскостопии. Так как плоскостопие является одним из распространенных заболеваний О.Д.А. Этот дефект - строение стопы встречается у детей чаще, чем любой другой дефект. Идеальная стопа встречается менее чем у половины человечества. По данным ученых из всего населения земного шара плоскостопием страдают от 40-60%. По медицинской статистике к 2 годам у 24% детей наблюдается плоскостопие. К 4 годам у 32%, 6 годам у 40%, а к 12 годам каждому второму подростку ставят диагноз плоскостопия. В научной литературе плоскостопие чаще всего рассматривается, как деформация стопы, характеризующаяся уплощением ее сводов. При плоскостопии свод стопы не достаточно прочен и не образует правильного изгиба. В результате вся поверхность прилегает к полу, когда ребенок стоит (см. рис). Врачи называют плоскостопие болезнью цивилизации. Не удобная обувь, синтетические покрытия, гиподинамия – все это приводит к неправильному развитию стопы.

Стопа детей очень хрупкий, и важный механизм, от работы которого зависит правильное формирование всего опорно-двигательного аппарата. Основной причиной плоскостопия является слабость мышечно-связочного аппарата стопы. Стопы детей быстро утомляются и легко подвергаются деформации, т.к. кости в основном состоят из хрящевой ткани.

### **Первые симптомы плоскостопия:**

1. Обувь изношена с внутренней стороны.
2. Ноги быстро утомляются при ходьбе.
3. Из-за нарушения амортизационной функции стопы, дети к концу дня могут жаловаться на головные боли.

Плоскостопия относится к тем заболеваниям, которые возникнув, достаточно быстро прогрессирует. Это становится причиной деформации пальцев, они приобретают молоткообразную форму. Чем резче оно выражено, тем больше отклоняется наружу большой палец.

### **Список осложнений при плоскостопии довольно внушителен.**

1. Боли в стопах, коленях спине.
2. Неестественно «тяжелая» походка и осанка, косолапие при ходьбе.
3. Заболевание самой стопы (искривление пальцев стопы, мозоли).
4. Болезнь коленных суставов.
5. болезнь позвоночника.

Лечить это с виду простое заболевание довольно сложно, кроме того, необходимо знать, что никогда человек сможет облегченно вздохнуть: ну вот, я

и вылечился! Особенно при далеко зашедшей патологии: Плоскостопие – это болезнь всей жизни. Полное излечение плоскостопия возможно только в детстве (желательно в дошкольном возрасте справиться с этим недостатком пока организм ребенка находится на стадии формирования). У взрослых развитие болезни можно лишь притормозить, не дать ей развиваться в роде тяжелые патологии.

В профилактике плоскостопия важную роль играет правильный выбор обуви. Более 98% всех детей раздаются со здоровыми ступнями ног и только 40% взрослых сохраняют здоровые ноги. Детская обувь должна соответствовать анатомо-физиологическим особенностям стопы ребенка, быть мягкой и легкой, прочной, на гибкой подошве. Женская обувь ограничивает движение суставов стоп, затрудняет ходьбу. Необходимо чтобы она была достаточно свободной, не ограничивала движение пальцев. Если обувь слишком большая, то у детей стопы не будет ни какой опоры. Если обувь мала то она будет, давит на детскую ступню, нанося ей ущерб.

На что необходимо обратить внимание при выборе обуви для ребенка.

**Материал:** Наиболее здоровый и долговечный материал натуральная кожа. Она хорошо обеспечивает циркуляцию воздуха, быстро испаряется влага, к тому же кожа пластична и хорошо гнется. Есть современные искусственные материалы, которые практически не уступают натуральным. Главное, что бы материал был не слишком мягким, не слишком жестким.

**Размер:** Между носком ботинка и пальцами ребенка должен быть промежуток 1-1,5 см. Эта воздушная прослойка будет согревать ступню ребенка.

**Супинатор:** Небольшой бугорок у внутреннего края подошвы – обязательное требования для детской обуви.

**Задник:** Детям не следует покупать обувь с открытой пяткой. Такая обувь не удерживает легко ранимую пятку в правильном положении. Задник должен быть устойчивым и препятствовать скольжению стопы кзади и кнаружи. Задник должен быть жестким, с закругленным верхом, цельным.

**Подошва:** Не должна быть плоской.

У обуви должен быть маленький каблучок, который искусственно повышает свод стопы.

Он помогает правильно формировать походку ребенка, и предупреждает развитие плоскостопия.

Немаловажную роль в профилактике и в коррекции плоскостопия играют специальные упражнения, направленные на укрепление стопы, и голени.

Все упражнения выполнять босиком.

Пользу приносят ежедневные занятия.

Взрослый активный участник, выполняет вместе с ребенком, контролирует правильность упражнения.

Плоскостопие – это очень серьезная патология, которая ускоряет износ практически всего опорно-двигательного аппарата. Если у вашего ребенка есть плоскостопие отнеситесь к этому посерьезнее т.к. в дошкольном возрасте можно избавиться и забыть про эту проблему.