

# **Профилактика плоскостопия у детей дошкольного возраста**

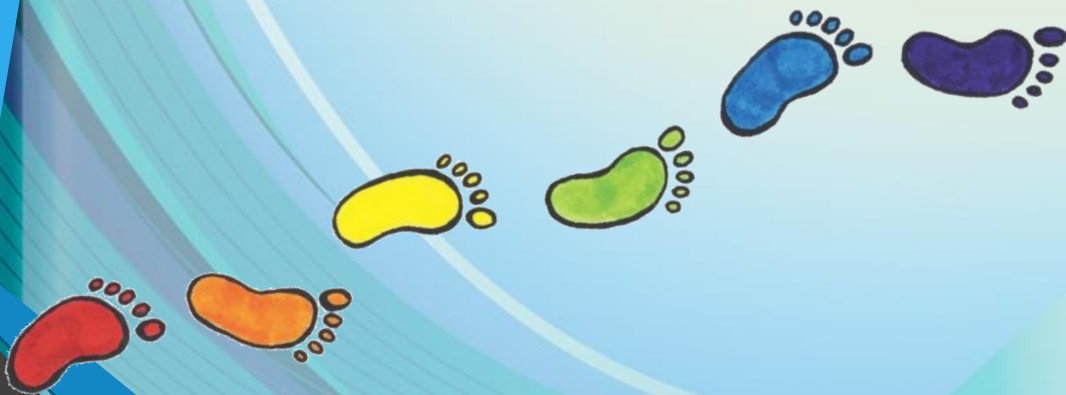


**подготовил:  
Горбова Ю.А. инструктор по ФИЗО  
Путилова Г.В., медицинская сестра**

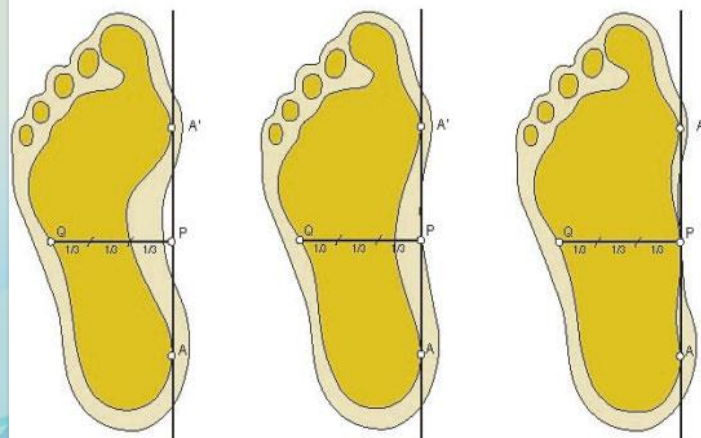


# Что такое плоскостопие?

**Плоскостопие** – одно из самых распространенных заболеваний опорно-двигательного аппарата у детей. Это деформация стопы с уплощением ее свода (у детей обычно деформируется продольный свод, из-за чего подошва становится плоской и всей своей поверхностью касается пола).



Оценка степени уплощения продольного свода стопы (по ширине опорной зоны средней части стопы)



Уплощение I ст.

граница зоны анемии расположена на границе средней и внутренней трети перпендикуляра PQ

Уплощение II ст.

граница зоны анемии расположена на середине внутренней трети перпендикуляра PQ

Уплощение III ст.

граница зоны анемии расположена в точке P или выходит за касательную AA'

# Формирование детской стопы:

- ❑ У детей до 2-х лет наблюдается физиологическое плоскостопие, т.е. практически отсутствует свод стопы.
- ❑ К 2-3 годам кости становятся более прочными, крепнут связки и мышцы, и стопа начинает приобретать «взрослую» форму. Ребенок теперь хорошо стоит на ногах и может совершать долгие пешие прогулки.
- ❑ Процесс формирования стопы продолжается до 5-6 лет. Только после этого возраста можно с определенностью говорить о наличии или отсутствии плоскостопия у ребенка.





# Признаки плоскостопия:

- быстрая утомляемость ног;
- к вечеру возможное появление отека стоп, которого не будет утром;
- ноющие боли при стоянии или ходьбе в голенях и стопах;
- быстрое изнашивание внутренней стороны подошвы;
- ребенок ходит с широко наставленными ногами, слегка сгибая ноги в коленях, развернув стопы;
- стопа имеет неправильную форму или становится шире;
- врастание ногтей пальцев ног в кожу;
- искривление пальцев ног;
- появление мозолей.



# Причины плоскостопия у детей:

- лишний вес;
- рахит;
- травмы стопы;
- врожденная слабость мышц и связок стопы;
- паралич мышц ног;
- наследственность;
- чрезмерная гибкость.



# 10 факторов развития плоскостопия:

- недоразвитие мышц стопы;
- слабость мышечно-связочного аппарата стопы, может быть в результате рахита;
- большие физические нагрузки;
- излишний вес;
- длительное пребывание в постели (в результате болезни);
- ношение неправильно подобранной обуви;
- косолапость;
- Х-образная форма ножек;
- травмы стопы, голеностопного сустава;
- наследственная предрасположенность.





# Упражнения по профилактике плоскостопия:

## 1. Ходьба:

- на месте, не отрывая носки от пола;
- на носках, в приседе на носках, в полуприседе;
- на пятках;
- перекатом с пятки на носок;
- на внешней стороне стопы;
- приставным шагом по обручу, палке, веревке, канату, ребристой дорожке;
- по кочкам;
- по ребристой дорожке;
- по сенсорным дорожкам *(в группе)*.



# Упражнения по профилактике

## ПЛОСКОСТОПИЯ:

### 2. Прокатывание (подошвами):

- на счетах;
- игольчатых мячиков;
- палочек;
- мелких шариков.

### предметов

### ногами



### 3. Собираение пальцами ног:

- шишек;
- мелких игрушек.

### 4. Самомассаж:

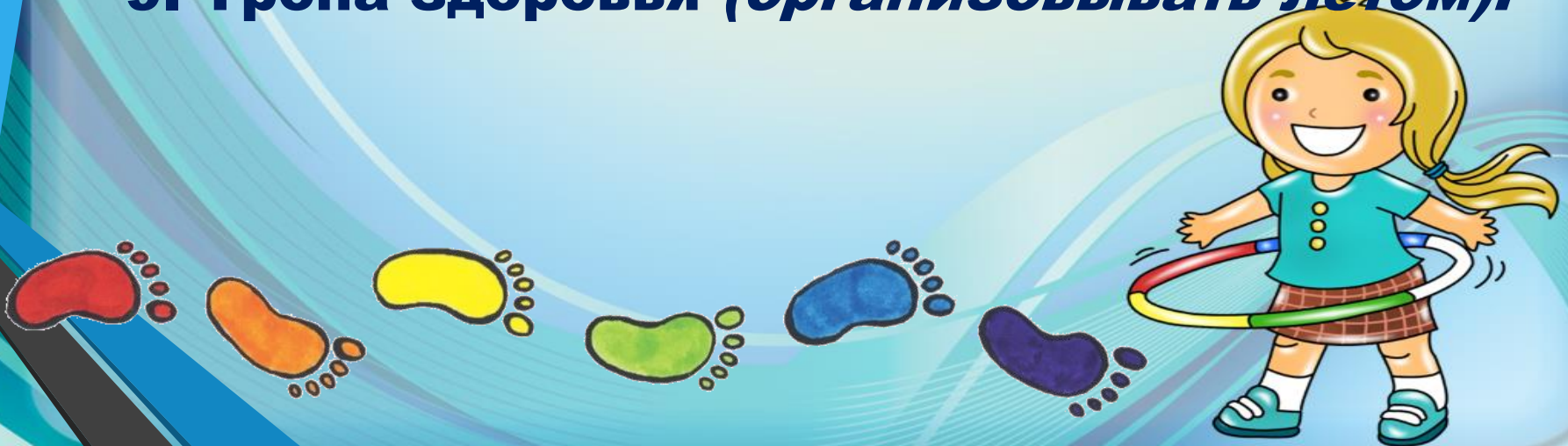
- ежиками;
- шишками.





# Упражнения по профилактике плоскостопия:

5. Лазание по гимнастической стенке.
6. Массаж, гидромассаж.
7. «Гусеница» пальцами ног, собираем дорожки из ткани.
8. Солевые ванны ежедневно *(на даче)*.
9. Тропа здоровья *(организовывать летом)*.



**Желаем здоровья!  
Спасибо за  
внимание!**

