Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением

познавательно – речевого развития воспитанников № 27 «Теремок»

поселка Комсомолец Кировского района Ставропольского края.

**Консультация для родителей**

«Что такое плоскостопие

и как его исправить»

Подготовила:

Гарбузова Ольга Дмитриевна

 инструктор по физической культуре

**Консультация**

 **«Что такое плоскостопие и как его исправить»**

 Иногда некоторые заболевания, на первый взгляд, кажутся несущественными, более похожими на небольшие дефекты, на которые не стоит обращать внимания. В будущем они могут оказаться причиной куда более серьезных последствий, чем предполагалось. К таким коварным явлениям относится плоскостопие у детей.

 Зачастую родители не придают этому диагнозу большого значения и при этом даже не подозревают, к чему может привести запущенное заболевание. А плоскостопие, найденное у ребенка, впоследствии становится причиной таких болезней опорно-двигательного аппарата, как сколиоз, остеохондроз, артроз и даже межпозвонковые грыжи.

 **Плоскостопие** – это самое распространенное заболевание опорно-двигательной системы, при котором происходит деформация свода стопы, приводящая к его уплощению. Другими словами, стопа становится плоской, постепенно утрачивая естественный изгиб своей внутренней поверхности.

В медицине есть несколько классификаций этого неприятного заболевания.

**В зависимости от времени появления различают:**

* врожденное плоскостопие. Его причиной выступают различные генетические нарушения, но встречается оно крайне редко – примерно в 3 % всех случаев;
* приобретенное, которое развилось по причине каких-то внешних или внутренних факторов.

**В зависимости от причин появления различают следующие виды плоскостопия:**

* паралитическое, как следствие перенесенного ребенком ДЦП;
* рахитическое, возникающее при нарушениях минерального и витаминного обмена организма ребенка;
* травматическое, ставшее следствием полученных травм стопы и голени;
* статическое, которое возникает из-за слабости мышечного тонуса стопы.

**В зависимости от направления уплощения стопы плоскостопие бывает:**

* продольное – самое распространенное;
* поперечное – у детей встречается редко;
* комбинированное.

**По степени запущенности заболевания различают:**

* 1 степени – слабовыраженное, скорее напоминает косметический дефект;
* 2 степени – умеренно выраженное, заметное невооруженным глазом. Сопровождается несильными болями в голеностопе;
* 3 степени – выраженное.



Происходит полная деформация стопы, возникают сильные боли в ногах, заметно изменяется походка. На этой стадии заболевание уже довольно сложно вылечить.

 При плоскостопии стопы деформируются по-разному. У детей чаще все встречается вальгусное плоскостопие, при котором проявляется так называемая косолапость, пальчики ног начинают заворачиваться внутрь.

После 1 года жизни у ребенка идет активное формирование свода стопы, которое заканчивается к 5–6 годам. Стопы малышей, которые раньше не испытывали серьезных нагрузок, теперь несут на себе всю тяжесть тела, равномерно распределяя его по все своей поверхности. И если родители пропустят этот процесс или не придадут ему должного значения, тогда могут появиться благоприятные условия для развития вальгусного плоскостопия.

**Как распознать?**

 Чтобы вовремя выявить начинающееся заболевание, родителям необходимо знать, как определить плоскостопие у ребенка.

**Основные симптомы** таковы:

* боли в стопах и голенях, особенно после долгой ходьбы или каких-то физических нагрузок;
* появление отечности в нижней части ног, которое иногда доходит до колен;
* обувь ребенка стоптана, а подошва стерта с внутренней стороны;
* ребенок начинает косолапить, походка становится несколько своеобразной.

Если вы заметите эти симптомы у вашего чада, то это является поводом, чтобы посетить врача-ортопеда. Этот специалист при помощи метода плантографии сможет точно определить, есть плоскостопие или нет.

**Почему так происходит**

**Можно выделить следующие основные причины плоскостопия у детей:**

* врожденный дефект. Это очень редкий случай, обусловленный генетической предрасположенностью;
* перенесенная травма, после которой произошла деформация свода стопы;
* ДЦП;
* ношение неправильной или неудобной обуви, а также обуви уже бывшей в употреблении. Это наиболее распространенная причина появления плоскостопия у детей;
* неправильное питание, недостаток фосфора и кальция в рационе ребенка, а также витамина Д. Недостаточное количество этих жизненно важных веществ может привести к рахиту ([о рахите до года](http://lechimrebenka.ru/oda/priznaki-raxita-u-detej-do-goda.html)), ослаблению костных тканей и как следствие, к плоскостопию;
* низкая двигательная активность, отсутствие регулярных физических нагрузок. Сейчас, когда дети зачастую больше сидят перед компьютером и телевизором, нежели играют в какие-либо подвижные игры, эта проблема очень актуальна;
* опасно поднятие тяжестей. Это способствует неравномерному распределению массы тела и деформации стопы.

**Легче предупредить, нежели лечить**

 Выявленное на ранней стадии плоскостопие лечится довольно легко и быстро. Но все же лучше не доводить ситуацию до необходимости лечиться, а принимать некоторые профилактические меры, которые позволят избежать осложнений в будущем.

 Главной мерой профилактики являются регулярные посещения врача-ортопеда. Этот специалист внимательно осмотрит вашего ребенка и вовремя заметит какие-либо отклонения, если таковые будут. Стандартный график посещения ортопеда такой:

* **В 1 месяц.** Это необходимо для исключения врожденных патологий;
* **В 3 месяца**;
* **В 6 месяцев**, когда у ребенка можно выявить [рахит](http://lechimrebenka.ru/oda/raxit-u-detej.html);
* **В 1 год**. Это важный этап в жизни крохи, он начинает ходить, сидит, ползает, нагрузка на ножки очень большая;
* **В 3 года**. В это время можно заметить начинающиеся признаки плоскостопия;

 Начиная с 3 лет ребенка необходимо показывать ортопеду раз в год. Окончательно свод стопы формируется в 5–7 лет, и ежегодное посещение врача помогает вовремя заметить и предупредить возможные деформации.

**В домашних условиях родителям можно посоветовать следующие профилактические меры:**

1. Подбор правильной обуви для ребенка, соответствующей специальным нормам и требованиям;
2. Частое хождение босиком по неровным поверхностям. Летом для стоп ребенка вообще раздолье, можно бегать по травке, песочку. В остальное время советуем воссоздать искусственные неровности дома, разложив фасоль, горох, мелкие камушки. Ребенок может ходить по ним в носках, но не в обуви;
3. Купите ортопедический коврик, положите его в ванную на пол или под стол, за которым ребенок читает и занимается. Так ненавязчиво, во время своих занятий или чистки зубов будут стимулироваться стопы;
4. Обеспечьте своему чаду правильный рацион питания, богатый такими микроэлементами, как фосфор и кальций, а также витамин Д. Последний можно давать как в виде капелек, купленных в аптеке, так и получать, гуляя почаще на улице, особенно в солнечные деньки;
5. Играйте со своим ребенком в подвижные, активные игры, но при этом следите, чтобы он сильно не переутомлялся. Время от времени давайте отдых его ножкам.

Плоскостопие, как и любое другое заболевание, легче предупредить, чем вылечить. Поэтому мерам профилактики стоит уделять особое внимание, не лениться и помнить, что они являются залогом здоровья вашего ребенка.

**Выбираем правильную обувь**

 К выбору правильной обуви для малыша родителям стоит подойти очень ответственно, поскольку это является основной из причин развития плоскостопия. Если обувь подобрана так, как нужно, то можно считать, что наполовину вы уже обезопасили ножки своего ребенка.

**Основные требования к обуви следующие:**

* Подошва должна быть упругой и устойчивой, высотой не более 1,5 см. Обязателен небольшой каблучок в полсантиметра;
* Задник должен быть высоким и жестким, хорошо фиксирующим пятку ребенка. Малышам не рекомендуется носить босоножки с ремешками вместо задника;
* Нежелательно наличие внутренних швов на обуви;
* Обувь должна быть из натуральных материалов, что обеспечивает свободный воздухообмен для кожи стоп;
* С 2 лет лучше покупать обувь с дополнительным супинатором внутри. До этого возраста он необязателен, поскольку его роль выполняет подкожная жировая прослойка на стопах у малышей;
* Вся обувь должна быть соответствующего размера, не велика и не мала, с круглыми, ни в коем случае не зауженными носами. Мы понимаем стремление родителей сэкономить, покупая обувь на вырост, но в данном случае дальнейшее лечение плоскостопия может обойтись гораздо дороже;
* Не стоит покупать обувь с рук, которую уже кто-то носил до вашего ребенка. Здесь опять же стремление сэкономить будет неоправданно.

**Лечить, лечить и еще раз лечить**

 Когда с профилактикой вы уже опоздали и у ребенка появились симптомы плоскостопия, то врач незамедлительно назначает необходимое лечение. Какие-то процедуры нужно будет делать в медицинских учреждениях, что-то вы можете делать дома самостоятельно. Но без назначения врача ни в коем случае ничего не предпринимайте. Самолечение может только навредить.

**При плоскостопии обычно назначают:**

* физиотерапевтическое лечение в условиях медицинского учреждения – электрофорез, ионофорез;
* физиотерапевтическое лечение в домашних условиях – ванночки с морской солью, отваром хвои или ромашки. Распарив ножки ребенка в таком растворе, можно мягко размять его подошвы руками;
* специальный массаж и рефлексотерапия. Эти процедуры должен выполнять только специалист, поскольку на стопах находится огромное количество нервных окончаний и точек, отвечающих за работу внутренних органов. Неумелые действия могут не только не исправить ситуацию, но и привести к очень тяжелым последствиям;
* часто доктор выписывает ношение специальной ортопедической обуви;
* очень хорошие результаты дает лечебная физкультура при плоскостопии у детей (ЛФК), которую ребенок может делать как под присмотром специалиста, так и в домашних условиях.

 В некоторых случаях при серьезных изменениях прописываются специальные лангеты и гипсовые повязки, а в самых запущенных случаях или при врожденном плоскостопии иногда требуется хирургическое вмешательство.

**Волшебная гимнастика**

 ЛФК при плоскостопии у детей назначается с учетом их физической подготовки, возраста, степени заболевания. Это комплекс специальных упражнений, которые способствуют укреплению мышечно-костного каркаса стоп и помогают вылечить заболевание.

**Упражнения для укрепления мышц свода стопы:**

1. Ходьба на носках, сохраняя хорошую осанку (голову держать прямо, немного прогнуться, руки на поясе).

2. Ходьба на внешней стороне стопы – пальцы поджаты вовнутрь, при ходьбе стопы ставить параллельно друг другу.

3. Ходьба по ребристой доске.

4. Ходьба на месте, не отрывая носки от пола, одновременно стараясь поднимать выше пятки.

5. Ходьба боком по палке, толстому шнуру.

6. Перекаты с носка на пятку, стоя на полу или на палке.

7. Ходьба с перекатом с пятки на носок. Корпус держать прямо, голову не опускать, положение рук произвольное. Энергичный подъем на носок, толкаясь пяткой.

8. Катать палку (d=3 см) вперед-назад (сидя).

9. Приподниматься на носки и опускаться на всю стопу из положения ступни параллельно, пятки раздвинуты, большие пальцы вместе.

10. Подняться на носки и выполнять приседание, держать за опору.

**Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия**

 Продолжительность занятий 10 минут. Перед упражнением следует походить на носках, затем попрыгать на носках через скакалку – на одной и на двух ногах.

**1. «Каток»**- ребенок катает вперед-назад мяч, скакалку или бутылку. Упражнение выполняется сначала одной ногой, затем другой.

**2. «Разбойник»** - ребенок сидит на полу с согнутыми ногами. Пятки плотно прижаты к полу и не отрываются от него в течение всего периода выполнения упражнения. Движениями пальцев ноги ребенок старается подтащить под пятки разложенное на полу полотенце (или салфетку), на котором лежит какой-нибудь груз (например, камень). Упражнение выполняется сначала одной, затем другой ногой.

**3. «Маляр»**- ребенок, сидя на полу с вытянутыми ногами (колени выпрямлены), большим пальцем одной ноги проводит по подъему другой по направлению от большого пальца к колену. «Поглаживание» повторяется 3-4 раза. Упражнение выполняется сначала одной, затем другой ногой.

**4. «Сборщик»**- ребенок, сидя с согнутыми коленями, собирает пальцами одной ноги мелкие различные предметы, разложенные на полу (игрушки, прищепки для белья, елочные шишки и др.) и складывает их в кучки. Другой ногой он повторяет то же самое. Затем без помощи рук перекладывает эти предметы из одной кучки в другую. Следует не допускать падения предметов при переноске.

**5. «Художник»** - ребенок, сидя на полу с согнутыми коленями, карандашом, зажатым пальцами ноги, рисует на листе бумаги различные фигуры, придерживая лист другой ногой. Упражнение выполняется сначала одной, затем другой ногой.

**6. «Гусеница»** - ребенок сидит на полу с согнутыми коленями. Сжимая пальцы ног, он подтягивает пятку вперед (пятки прижаты к пальцам), затем пальцы снова расправляются и движение повторяется (имитация движения гусеницы). Передвижение пятки вперед за счет сгибания и выпрямления пальцев ног продолжается до тех пор, пока пальцы и пятки могут касаться пола. Упражнение выполняется сначала одной, затем другой ногой.

**7. «Кораблик»** - ребенок, сидя на полу с согнутыми коленями и, прижимая подошвы ног друг к другу, постепенно старается выпрямить колени до тех пор, пока пальцы и пятки ног могут быть прижаты друг к другу (старается придать ступням форму кораблика).

**8. «Серп»** - ребенок, сидя на полу с согнутыми коленями, ставит подошвы ног на пол (расстояние между ними 20 см), согнутые пальцы ног сначала сближаются, а затем разводятся в разные стороны, при этом пятки остаются на одном месте. Упражнение повторяется несколько раз.

**9. «Мельница»** - ребенок, сидя на полу с выпрямленными коленями, описывает ступнями круги в разных направлениях.

**10. «Окно»** - ребенок, стоя на полу, разводит и сводит выпрямленные ноги, не отрывая подошв от пола.

**11. «Барабанщик»** - ребенок, сидя на полу с согнутыми коленями, стучит по полу только пальцами ног, не касаясь его пятками. В процессе выполнения упражнения колени постепенно выпрямляются.

**12. «Хождение на пятках»** - ребенок ходит на пятках, не касаясь пола пальцами и подошвой.

 В заключение хочется еще раз напомнить родителям, что опасно небрежно относиться к жалобам ребенка, поскольку некоторые, по вашему мнению, незначительные признаки могут оказаться симптомами очень серьезных заболеваний.