

# **Консультация для родителей по профилактике плоскостопия**



Инструктор по физической культуре:  
Волкова Ольга Александровна

Симптомы. На что следует обратить внимание, чтобы вовремя предотвратить сильную деформацию стоп?

- Тревожным признаком является изношенность обуви с внутренней стороны. Проверьте несколько старых пар обуви: если подошва стерта у внутреннего края, возможно, следует проконсультироваться с врачом-ортопедом.
- Также симптомами плоскостопия бывают быстрая утомляемость при пеших прогулках, усталость и боль в ногах, отечность и появление судорог.
- Могут появиться боли в пояснице, коленях, бедрах. Походка и осанка становятся неправильными, неестественными. Иногда плоскостопие способствует появлению вросшего ногтя.

*Факторы риска развития плоскостопия у детей.*

1) Наследственность. Если в семье у кого-то из родственников было плоскостопие, болели ноги, то опасность возрастает. Возможно врожденное плоскостопие в результате пороков развития, поэтому всех детей в возрасте 1 месяца, 3 месяцев, 1 года обязательно нужно показать врачу-ортопеду для исключения различных врожденных дефектов развития, в том числе и плоскостопия.

2) Повышенная масса тела. У «пухленьких детей» нагрузка на ноги вдвое, больше нормальной. Впрочем, «худенькие» так много двигаются, что перегружают свои стопы.

3) Ношение неправильно подобранной обуви (узкой, широкой, совсем без каблука) тоже нанесет вред. Многие девочки-подростки так любят шпильки! А через несколько месяцев обращаются к ортопеду не только с болями в стопах, но и с болью в коленках.

4) Поднятие тяжестей или длительные нагрузки на ноги. Мальчишки иногда посещают спортивные секции, не задумываясь о последствиях. Прежде чем отдавать своего сына на растерзание тренера, обратитесь к врачу. Если ребенок здоров, тогда все нормально.

5) Перенесенная травма стоп.

6) Гипермобильность суставов (чрезмерная «гибкость»). Суставы в этом случае переразгибаются, а связочный аппарат быстро растягивается.

*Профилактика плоскостопия.*

Лечение плоскостопия, прежде всего, подразумевает укрепление тех мышц, которые поддерживают свод стопы. Для этого существуют различные варианты, которые можно использовать дома: Консультация для родителей по профилактике плоскостопия  
Плоскостопие - это заболевание опорно-двигательного аппарата человека.

*Степень плоскостопия.*

Лечение плоскостопия, прежде всего, подразумевает укрепление тех мышц, которые поддерживают свод стопы. Для этого существуют различные варианты, которые можно использовать дома:

Ходьба:

- На носках
- На пятках
- На внешней и внутренней стороне стопы
- Перекатом с пятки на носок
- С поджатыми и поднятыми пальцами
- По бревну боком
- Вверх и вниз по наклонной доске на носках
- По канату
- По неровной поверхности (по дорожке здоровья, по массажным коврикам – покупным и сделанным своими руками)

Сидя на стуле:

- Сгибание и разгибание стоп

- Сгибание и разгибание пальцев
- Круговые движения стопами
- Разведение и сведение пяток, не отрывая носки от пола
- Отрывание от пола пяток
- Отрывание от пола носков
- Поднимание одной ноги, выпрямление, носок тянуть
- Поднимание обеих ног, выпрямление
- Соединение подошв стоп (колени согнутые -> колени разгибать)
- Поджать пальцы ног, зафиксировать положение
- Поджать пальцы ног, поставить на наружный свод стопы, зафиксировать
- Стопой одной ноги провести по голени другой вверх до колена и вниз
- Скольжение стопой вперед и назад с помощью пальцев

Сидя на стуле с предметами:

- Катание гимнастической палки вдоль стоп
- Катание малого или твёрдого мяча с шипами (по часовой и против часовой стрелки, вдоль стоп вверх и вниз по внешней и внутренней стороне стопы, одна нога при этом делает, а другая стоит на месте)
- Захват мяча среднего размера стопами, и поднятие его до уровня колен
- Собираение ткани в складки пальцами ног
- Захватывание и перекладывание пальцами ног мелкие предметы (карандаш, мелкие игрушки, губку, камни, крышки и т. д.)
- Рисование карандашом, зажатым между пальцами на листе бумаги

Каждое упражнение выполнять не менее 10 раз, переходя до 1 минуты и более. Выполнять каждый день и несколько раз в день. Только тогда будет эффект.

### 3) Гимнастика.

Помимо занятий спортом, необходимо приучить себя к ежедневному выполнению комплекса упражнений.

Ходьба:

- На носках
- На пятках
- На внешней и внутренней стороне стопы
- Перекатом с пятки на носок
- С поджатыми и поднятыми пальцами
- По бревну боком
- Вверх и вниз по наклонной доске на носках
- По канату
- По неровной поверхности (по дорожке здоровья, по массажным коврикам – покупным и сделанным своими руками)

Сидя на стуле:

- Сгибание и разгибание стоп
- Сгибание и разгибание пальцев
- Круговые движения стопами
- Разведение и сведение пяток, не отрывая носки от пола
- Отрывание от пола пяток
- Отрывание от пола носков
- Поднимание одной ноги, выпрямление, носок тянуть
- Поднимание обеих ног, выпрямление
- Соединение подошв стоп (колени согнутые -> колени разгибать)
- Поджать пальцы ног, зафиксировать положение

- Поджать пальцы ног, поставить на наружный свод стопы, зафиксировать
- Стопой одной ноги провести по голени другой вверх до колена и вниз
- Скольжение стопой вперед и назад с помощью пальцев

Сидя на стуле с предметами:

- Катание гимнастической палки вдоль стоп
- Катание малого или твёрдого мяча с шипами (по часовой и против часовой стрелки, вдоль стоп вверх и вниз по внешней и внутренней стороне стопы, одна нога при этом делает, а другая стоит на месте)
- Захват мяча среднего размера стопами, и поднятие его до уровня колен
- Собираение ткани в складки пальцами ног
- Захватывание и перекладывание пальцами ног мелкие предметы (карандаш, мелкие игрушки, губку, камни, крышки и т. д.)
- Рисование карандашом, зажатым между пальцами на листе бумаги.

Каждое упражнение выполнять не менее 10 раз, переходя до 1 минуты и более. Выполнять каждый день и несколько раз в день. Только тогда будет эффект.