Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 103»

г. Перми

Консультация подготовила

воспитатель:

Кашина Елена Александровна.

**Консультация для родителей**

**Профилактика плоскостопия**

**Плоскостопие** — далеко не безобидный недуг. Нарушение анатомии стопы ребёнка может привести к проблемам с позвоночником, опорно-двигательным аппаратом.

* **В норме стопа имеет два свода – продольный и поперечный**. Оба свода стопы предназначены для удержания равновесия и предохранения организма от тряски при ходьбе. Но если своды стопы сглаживаются и становятся плоскими, то тряску при ходьбе вынужден компенсировать позвоночник, а также суставы ног. Так как они для этой функции не предназначены, то и справляются с ней довольно плохо и быстро выходят из строя. Как результат, у человека с плоскостопием развиваются артрозы и сколиоз.
* **Плоскостопие бывает врождённым и приобретённым**. Врождённое плоскостопие, как правило, возникает на фоне врождённой недостаточности соединительной ткани. Травматическое плоскостопие может формироваться после перелома лодыжек, пяточной кости, предплюсневых костей. Рахитическое плоскостопие развивается из-за нагрузки на ослабленные кости стопы. Развитие статического плоскостопия (81%) обусловлено слабостью мышц голени и стопы, связочного аппарата и костей.

**Причины развития плоскостопия**

* **Самая распространенная причина** – недостаток или избыток нагрузки на ноги. Это может быть вызвано, например, неправильной обувью. Ходьба по жёсткой траве, камням, песку заставляют работать мышцы и связки. Без нагрузки мышцы стоп слабеют (как и любые мышцы без работы) и не поддерживают стопу в приподнятом состоянии.

**Признаки плоскостопия**

Существует  несколько признаков, по которым можно заподозрить плоскостопие*:*

* Если после физической нагрузки стопа побаливает (первая стадия болезни);
* К вечеру стопы устают и отекают, боль охватывает всю ногу вплоть до коленного сустава (вторая стадия плоскостопия).
* На третьей стадии заболевания начинает болеть поясница, а ходьба (в обуви) становится мучением. Боли в ногах могут сочетаться с упорными головными болями; стопа стала широкой настолько, что не влезает в любимые туфли; на старой обуви каблуки стоптаны с внутренней стороны.

**Лечение плоскостопия**

* Полное излечение плоскостопия возможно только в детстве. Коррекция плоскостопия преследует следующие цели: укрепить мышцы и связки стопы и не дать стопе «разваливаться» дальше; защитить весь организм, и прежде всего позвоночник, от перегрузок; предотвратить развитие осложнений – артроза мелких суставов стопы, деформации пальцев и заболеваний позвоночника.
* Для восстановления естественной формы стопы применяют корригирующие стельки (супинаторы). Правильно подобранные супинаторы позволяют не только избавиться от боли, но ещё и своей формой регулируют тонус мышц. Такая стелька как бы «скручивает» стопу – при этом мышцы подвергаются меньшим растягивающим усилиям и, таким образом, находятся в условиях для работы. При запущенной форме плоскостопия изготавливается специальная ортопедическая обувь в виде ботинок со шнуровкой, сплошной подошвой и боковой поддержкой стопы.
* Для лечения плоскостопия и его профилактики существуют также массаж и лечебная физкультура. Лечебные физические упражнения при плоскостопии:

**1 –** одновременное поднимание на носки при максимальном вытягивании туловища вверх;

**2 –**перекат с пятки на носок и обратно;

**3 –**переход в положение стоя на наружный край стопы с последующим возвращением в исходное положение;

**4 –**ходьба с поворотом стопы во внутрь, с подниманием на носок на каждом шаге;

**5 –** поочередное захватывание пальцами ног различных предметов.

**Профилактика плоскостопия**

* Вредно ходить в тесной неудобной обуви, носить высокие каблуки, много бегать, долго стоять.
* Надо чаще давать отдых ногам – регулярно делать гимнастику стоп, массаж, ванночки.
* Для профилактики плоскостопия у детей нужно тщательно подбирать обувь, которую будет носить ребёнок. Ребёнок не должен донашивать чужую обувь. Разношенная колодка чужой обуви неправильно распределяет нагрузку на ступни. Детская обувь должна быть с небольшим каблучком, жёстким задником и мягким супинатором, компенсируя отсутствие шишек и камней под ногами, он обеспечивает правильное формирование стопы.
* Для правильного формирования стопы у детей имеет значение и питание. При недостатке кальция кости становятся мягкими и деформируются под действием веса и мышц, а соединительная ткань стопы перестает быть эластичной и упругой и точно так же подчиняется давлению веса тела. А значит, поддерживайте в ежедневном рационе ребёнка достаточное количество богатых фосфором и кальцием продуктов. Не забывайте и о достаточном количестве солнечных ванн или профилактическом приёме витамина Д в зимнее время.

**Желаем здоровья!**