

"Плоскостопие у детей и как его избежать"

Детская стопа менее приспособлена к статическим нагрузкам: прыжкам, соскокам с высоких снарядов, быстро утомляется и легко подвергается деформации.

Длительная и чрезмерная нагрузка ведёт к переутомлению мышц и стойкому опущению сводов.

Основной причиной развития плоскостопия является слабость мышц и связочного аппарата, но причиной плоскостопия может стать и тесная обувь, особенно с узким носками, высоким каблуком, толстой подошвой, т.д.: они лишают стопу её естественной гибкости.

При ходьбе на высоких каблуках происходит перераспределение нагрузки: с пятки нагрузка перемещается на область поперечного свода, который не выдерживает свойственной ему нагрузки.

Тогда начинается формирование поперечного плоскостопия. Известную роль в этом играет мышечная недостаточность и ослабленные мышцы.

Поэтому в основе профилактики плоскостопия лежит, во-первых – укрепление мышц, сохраняющих свод; во-вторых- ношение рациональной обуви, в-третьих- ограничение нагрузки на нижние конечности.

В целях борьбы с этой весьма распространённой деформацией, предупреждать её следует с раннего детства. Лучшим профилактическим средством являются ежедневная гимнастика, массаж. В дошкольном возрасте корректирующие упражнения по предупреждению плоскостопия включаются в утреннюю гимнастику, физкультурные занятия. Специальные упражнения, укрепляющие свод стопы, должны сочетаться с общеразвивающими упражнениями для мышц верхних и нижних конечностей, спины и живота.

В целях разгрузки мышечно-связочного аппарата стопы и голени необходимо проделывать специальные упражнения из исходного положения, сидя и лёжа на полу.

Летом полезно ходить босиком по песку, гравиию, зимой можно использовать ребристую доски, палку, канат и другие принадлежности.

Подготовила инструктор по ФК Турищева О.В.