

Консультация для родителей «Красивые ножки бегут по дорожке» (плоскостопие у детей)

Задачи:

1. Обозначить для родителей важность проблемы плоскостопия у детей.
2. Познакомить с причинами возникновения плоскостопия.
2. Дать понятие о здоровой стопе, познакомить с приемами укрепления мышц голеностопного сустава.
3. Отметить нюансы, на которые нужно обращать внимание, при выборе обуви для своего ребенка.

№ слайда	Содержание
1	Консультация для родителей «Красивые ножки бегут по дорожке» (плоскостопие у детей)
2	В последние годы увеличилось число детей страдающих от плоскостопия. Причем родители не осознают серьезность этого заболевания, так как со стороны оно поначалу не заметно и, на первый взгляд, не беспокоит ребенка, а значит и не причиняет его здоровью особого вреда. Однако это заблуждение приводит к печальным последствиям. Плоскостопие нарушает «рессорные» функции стопы, почти пропадает амортизация, и при ходьбе вся «отдача» или встряска достается голени и тазобедренному суставу. Лишь вопросом времени можно назвать вызванное плоскостопием искривление позвоночника – сколиоза
3	Факторы, влияющие на развитие плоскостопия: Наследственность (если у кого-то из родных есть/было это заболевание, нужно быть особенно осторожным: ребенка следует регулярно показывать врачу-ортопеду), ношение «неправильной» обуви (на плоской подошве совсем без каблука, слишком узкой или широкой), чрезмерные нагрузки на ноги (например, при поднятии тяжестей или при повышенной массе тела), чрезмерная гибкость (гипермобильность) суставов, рахит, паралич мышц стопы и голени (из-за перенесенного полиомиелита или ДЦП), травмы стоп.
4	Правильным положением мы считаем такое, при котором обе стопы параллельны друг другу. Значит, ни внутрь, ни наружу!
5	Первым таким признаком является положение ноги в отношении средней вертикальной линии, которую мы мысленно проведем между ногами. Куда ваш ребенок обращает при ходьбе носки – внутрь или наружу? Если он наступает сам себе на большие пальцы ног, то это не страшно; гораздо серьезнее случаи, когда ребенок выкручивает носки наружу, т.е. удаляет их друг от друга. Это указывает на то, что мускулатура ступни слаба, и не в состоянии удержать правильное положение ноги
6	Вторым признаком недостатка ног является вгибание их внутрь. Надо себе представить веревку, спущенную из середины колена, если смотреть на нижние конечности ребенка сзади – это вертикальная ось нижней конечности. Совпадает ли с этой воображаемой осью действительная ось? Если нижняя конечность с недостатком, то в голеностопном суставе он будет ломаться и с осью голени образуется угол. Ребенок наступает на внутренний край стопы. При наличии хотя бы одного из этих признаков надо идти к врачу. Он посоветует носить ребенку кожаные ботинки со специально приподнятой внутренней стороной. Каблуки на этих ботинках бывают на внутренней стороне слегка приподняты и протянуты вперед, плавно переходя на нет в направлении к подметке. Это не позволяет стопе опускаться на внутренней стороне.
7	Чем опасно плоскостопие? Порой, родители не осознают серьезность этого заболевания, так как со стороны оно поначалу не заметно и, на первый взгляд, не оказывает значительного негативного влияния на ребенка. Однако это заблуждение может привести к печальным последствиям. Плоскостопие нарушает «рессорные» функции стопы, почти пропадает амортизация, и при ходьбе вся «отдача» (встряска) достается голени и тазобедренному суставу, что может привести к артрозам . Поэтому плоскостопие обязательно нужно профилактировать и лечить. Из-за того, что плоскостопие провоцирует «встряску» костей, суставов ног и нижних

	<p>отделов позвоночника, при лечении целесообразно обратить внимание на состояние опорно-двигательного аппарата и позвоночника. Нередко плоскостопие провоцирует появление сколиоза (искривления позвоночника). При обнаружении других патологий опорно-двигательного аппарата врач назначает курс лечебного массажа, особую гимнастику, а в ряде случаев требуется курс мануальной терапии. С ее помощью врач напрямую воздействует на страдающий от отсутствия амортизации позвоночник, снимая напряжение в нем и ликвидируя асимметрию крестца, которая иногда возникает при плоскостопии и может стать причиной искривления позвоночника.</p>
8	<p>Как лечить плоскостопие? Вовремя определить и остановить развитие плоскостопия поможет диагностика, выполненная грамотным и опытным специалистом. Прежде всего врач-подиатр (специалисту по лечению стоп) проведет визуальную диагностику осанки и походки, клинически оценит строение и функцию стопы. Подобная диагностика включает в себя клинические и функциональные тесты, позволяющие оценить состояние опорно-двигательного аппарата как в положении стоя, так и в движении. Однако полное излечение от плоскостопия возможно только у детей. У взрослых лечение плоскостопия - это длительный и сложный процесс. Для получения наилучшего результата необходим комплексный и индивидуальный подход, направленный одновременно на коррекцию стопы, укрепление мышц голени и стопы, снятие боли и предотвращение осложнений. Коррекция плоскостопия обычно осуществляется при помощи индивидуальных ортопедических стелек. Ортопедическая обувь также помогает в лечении и профилактике плоскостопия. Лечебная физкультура. Массаж мышц голени и стоп. Физиолечение. Узнав о том, что у малыша плоскостопие, родителям не стоит беспокоиться раньше времени. Ведь плоскостопие у детей – это отнюдь не приговор, а всего лишь повод уделить ножкам особое внимание, а именно: применить соответствующий курс лечения, назначенный детским ортопедом, приобрести для малыша качественную обувь с супинатором, ну и, конечно же, регулярно делать специальные упражнения.</p>
9	<p>Чаще всего плоскостопие определяется врачом с помощью плантографии. Стопы пациента намазывают специальным раствором, после чего он становится на чистые листы бумаги. Исследуется сам окрашенный отпечаток. Этот метод хорошо подходит для взрослых. У детей, в силу возрастных особенностей стопы при использовании данной методики может быть допущена ошибка.</p>
10	<p>Как видно на рисунке, чем младше ребенок (особенно до 3-4 лет), тем больше отпечаток его стопы напоминает плоскостопие.</p>
11	<p>Поэтому для диагностики плоскостопия у детей и выявления его симптомов чаще прибегают к непосредственному осмотру врача-ортопеда. В домашних условиях родители самостоятельно могут выявить следующие признаки плоскостопия у детей:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ребенок при ходьбе выворачивает носки стопы наружу – косолапит. Такое бывает при вальгусном плоскостопии у детей. Это может быть следствием того, что мускулатура ноги слаба и ребенок не может поддерживать правильное положение стопы. Правильным положением стоп для ребенка будет такое, при котором они параллельны. • Ребенок при ходьбе наступает на внутренний край стопы. Такая походка заметна и хорошо различима. <p>При обнаружении у своего ребенка хотя бы одного из признаков, следует обратиться к врачу.</p>
12	<p>На что следует обращать внимание при выборе детской обуви: Частая причина плоскостопия – неправильно подобранная обувь</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ребенку не следует донашивать чужую обувь – разношенная обувь будет неправильно распределять нагрузку на стопы. 2. Детская обувь должна иметь жесткую пятку и носок, ремешок на подъеме (касательно летней), чтобы нога была четко зафиксирована и у ребенка формировалась правильная походка. Многие маленькие дети ходят на носочках, поэтому подошва должна быть

	<p>жесткая, чтобы ликвидировать эту привычку и сформировать правильное расположение стопы.</p> <p>Закрытая обувь, ботинки или сапоги, должны также иметь жесткую пятку и носок, а также легко регулироваться по подъему. У многих детей в этом возрасте полная нога с большим подъемом.</p> <p>Чтобы у ребенка не было дискомфорта выбирайте ботинки со шнурками или липучками на подъеме. Шнурки более приемлемый вариант, так как с помощью шнуровки можно добиться четкой фиксации ноги малыша в обуви. Желательно, чтобы ботинки или сапоги также имели боковую молнию, в этом случае вам будет легче обувать ребенка.</p> <p>3. В обуви должен быть маленький каблучок, около одного сантиметра и выше. Это правило относится к детям от рождения до 12-ти лет.</p> <p>4. Верх ботинок для детей от 2-х лет и старше может быть изготовлен из натуральной или искусственной кожи, а вот внутренняя подкладка и стелька должны быть кожаные, хотя бы стелька.</p> <p>Так как нога ребенка должна дышать, искусственная подкладка не дает возможности доступа воздуха. Стопа ребенка постоянно растет, дети носят вещи не аккуратно, таким образом, они быстро приходят в негодность. Обувь из искусственной кожи гораздо дешевле натуральной, поэтому родители стараются приобрести более экономичный вариант. Подумайте о состоянии ног ребенка, старайтесь выбирать натуральные или комбинированные варианты.</p> <p>5. Еще одно обязательное правило для детской обуви, это наличие мягкой пористой подушечки на стельке под подъемом стопы. Данная конструкция необходима для решения проблем с плоскостопием и профилактики проявления этого заболевания в будущем развитии ребенка.</p> <p>6. Детская обувь обязательно должна быть по размеру. Если подросток может сказать о своих ощущениях в процессе примерки, то малыш просто не сможет ответить вам на вопрос удобства и комфорта. Поэтому для правильного подбора замерьте стопу малыша и сравните со стелькой, не с подошвой, а именно со стелькой. Обязательно учитывайте конструкцию модели.</p> <p>Спортивная обувь, кроссовки имеют большое количество швов, которые не дают возможности стопе полностью заполнить пространство, поэтому размер стельки должен быть, немного больше чем размер стопы ребенка.</p> <p>Не покупайте обувь «на вырост», плотно зашнуровывая ботинки. Она испортит походку и деформирует не только стопу, но и ноги малыша.</p> <p>Изделия для детей должны быть яркими и красивыми, и обязательно нравиться ребенку. Малыш с удовольствием будет обуваться самостоятельно и быстро освоит эти навыки. Умение завязывать шнурки развивает мелкую моторику рук, что благоприятно влияет на развитие мозговой активности и мышления. Дети всегда подражают взрослым, поэтому доставьте им радость, пусть их гардероб тоже будет модным и красивым, ярким и красочным. Детство у ваших детей всего одно, не заполняйте его черными красками.</p>
13	<p>Формирование свода стопы нуждается в постоянной тренировке, для этого хорошо подходят босоногие прогулки. Желательно, чтобы ребенок хотя бы иногда ходил по песку, траве, камушкам и прочим неровностям. Дома подобные поверхности можно воссоздать. Вместо тех же камешком подойдет горох. При этом ребенок может быть в носках, но никак не в обуви. Наилучшее лечение плоскостопия, как и профилактика плоскостопия – это хождение по песку, земле, бордюрам, прибрежной гальке, то есть по любым неровным поверхностям. Такие несложные меры позволят избежать плоскостопия у вашего ребенка.</p>
14	<p>Ходьба по неровным поверхностям способствует:</p> <ul style="list-style-type: none"> - активному формированию свода стопы; - укреплению мышц-супинаторов и голеностопного сустава; - улучшению лимфо- и кровообращения; - воздействию на рефлексорные зоны на ступнях; - развитию координации движений и внимательности; - лечению продольного и поперечного плоскостопия; - профилактике плоскостопия;

	- нормализации всех внутренних органов в целом.
15	Упражнения, рекомендуемые детям с плоскостопием Для решения проблемы плоскостопия были разработаны упражнения, направленные на укрепление мышц голени, стопы. Эти упражнения проводятся с детьми ежедневно по 15 – 20 минут. Этого времени достаточно для того, чтобы выработать у детей четкий стереотип действий, который, мы надеемся, они пронесут через всю жизнь. Специальные упражнения целесообразно включать в игры, не заметно увеличивая их количество каждый день. Не забывая про перегрузки, даже «специальные». Но в любом возрасте начинают с пяти – шести, не более упражнений. Самые простые из них и привычные детям это хождение на носочках, пяточках, внутренней и внешней стороне стопы, ходьба с поднятыми пальцами, с собранными в «кулак», по канату, по гимнастической палке, катание ногами обруча или мяча, перекачивание с пятки на носок, да и простые подскоки, прыжки.
16	«Каток» - ребенок катает вперед-назад мяч, скакалку или бутылку. Упражнение выполняется сначала одной ногой, затем другой.
17	«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.
18	«Малляр» - 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.
19	«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.
20	«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.
21	«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.
22	«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).
23	«Серп» - ребенок, сидя на полу с согнутыми коленями, ставит подошвы ног на пол (расстояние между ними 20 см), согнутые пальцы ног сперва сближаются, а затем разводятся в разные стороны, при этом пятки остаются на одном месте. Упражнение повторяется несколько раз.
24	«Мельница» - ребенок, сидя на полу с выпрямленными коленями, описывает ступнями круги в разных направлениях.
25	«Окно» - ребенок, стоя на полу, разводит и сводит выпрямленные ноги, не отрывая подошв от пола.
26	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.
27	«Хождение на пятках» - ребенок ходит на пятках, не касаясь пола пальцами и подошвой.
28	Родители должны помнить, что плоскостопие – это недуг, который при отсутствии адекватной терапии, приводит к серьезным осложнениям и сильной деформации костей стопы, а также болезням опорно-двигательного аппарата. Своевременное лечение и профилактика вернет ребенку здоровье и уверенность в своей привлекательности!

29	Систематическая работа по профилактике плоскостопия в условиях детского сада является одним из важных факторов укрепления здоровья детей. Успешность ее проведения может быть обеспечена лишь в тесном контакте воспитателя, инструктора по физическому воспитанию и родителей
30	Здоровья вам и вашим детям
31	<p>Ссылки на источники</p> <p>Искривление позвоночника http://ladyelena.ru/wp-content/uploads/2011/01/skolioz-u-detej-priznaki-profilaktika-i-lechenie.jpg</p> <p>Босохождение по земле http://news.rambler.ru/19796351/</p> <p>Босохождение по песку http://photos.lifeisphoto.ru/7/0/78940.jpg</p> <p>Босохождение по камням http://melodyross.typepad.com/my_weblog/images/2008/08/27/barefeet_2.jpg</p> <p>Босохождение по траве http://www.domohozyajka.com/wp-content/uploads/2012/06/%D0%A5%D0%BE%D0%B6%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5-%D0%B1%D0%BE%D1%81%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D0%BC.jpg</p> <p>Босохождение по массажным коврикам http://mamaraduga.ru/kak-predotvratit-poyavlenie-ploskostopiya-u-detej/stopi/</p> <p>Возрастные особенности стопы ребенка http://www.ploskostopiya.net/img/ploskostopie-u-detey.jpg</p> <p>Фон презентации http://www.goodfon.com.ua/images/download/339083-big-images</p> <p>Артроз http://www.union-med.ru/article-podolog/220-ploskostopie-profilaktika.html</p> <p>Плантография http://walkingblog.ru/365</p> <p>Осмотр ортопедом http://www.medicom-plus.ru/files/IMG_280512.jpg</p> <p>Дети http://antalpiti.ru/kartinki/malchishki-i-devchonki/</p> <p>Дорожный каток http://blagoveshchensk.flagma.ru/katok-dorozhny-vibracionny-lonking-sdm520a-o107079.html</p> <p>Разбойница http://www.chingo-kids.ru/shop/batik/group_604/item_383/</p> <p>Маляр http://best-novosti.ru/post140343869</p> <p>Сборщик http://thegraphics.ru/klipart-posuda.html</p> <p>Художник http://antalpiti.ru/kartinki/detki/</p> <p>Гусеница http://pokeliga.com/dex/dex.php?poke=13&page=pics</p> <p>Корабль http://thegraphics.ru/klipart-igrushki-dlya-malchika.html</p> <p>Серп http://happy-school.ru/publ/pritchi/samopoznanie/dva_serpa/186-1-0-12486#.Un4ye0HIMeg</p> <p>Мельница http://microschemes.pp.ua/melnitsa-na-dache.html</p> <p>Окно http://www.liveinternet.ru/users/galina_slobodenyuk/post197010622/</p> <p>Барабанщик http://gugl-plus.ru/baraban-klipart.html</p> <p>Ходьба на пятках http://umm4.com/raznoe/massazhnyj-kovrik-dlya-detej.htm</p>