

Что такое плоскостопие?

Презентация инструктора по физической культуре : Соколовской Ирины Кимовны

Плоскостопие – это деформация стопы, характеризующееся уменьшением или отсутствием внутреннего продольного свода стопы и наклоном пятки наружу.

Стопа – это фундамент, опора нашего тела, и любое нарушение развития может отражаться на осанке ребёнка. При плоскостопии снижается или исчезает рессорная, амортизирующая роль стопы. В результате чего внутренние органы становятся мало защищёнными от сотрясений. От состояния стопы зависит плавность и лёгкость ходьбы, экономичность энергозатрат. Плоскостопие бывает двух видов: продольное и поперечное. У детей дошкольного возраста чаще выявляется продольное плоскостопие.

Виды продольного плоскостопия



Причины плоскостопия

- ▶ Главная причина– слабость мышечно–связочного аппарата. Плоскостопие чаще развивается у детей ослабленных, плохо развитых физически, перенёсших рахит
- ▶ Дети нередко страдают от плоскостопия из–за того, что рано были обучены ходьбе
- ▶ Неправильно подобранная обувь

При определении плоскостопия можно выделить две возрастные группы: от одного года до трёх лет; старше трёх лет

Если вашему ребёнку от одного года до трёх лет:

Важнейший клинический признак начинающегося плоскостопия в данной возрастной группе – это патологическое отклонение пятки наружу. У ребёнка ясельного возраста выемку стопы заполняет жировая подушка. Она исчезает после трёх лет, и в более старшем возрасте стопа у детей уже имеет отчётливую выраженную выемку

Если ваш ребёнок старше трёх лет:

У ребёнка старше трёх лет наличие плоской стопы уже является патологией. Особенно, если присоединяется отклонение пятки наружу. При плоскостопии износ каблука обуви идёт преимущественно по внутреннему краю. **Обязательно обратитесь к ортопеду!**

Степени плоскостопия и их признаки:

- ▶ **I степень.** Отмечаются жалобы на повышенную утомляемость, боли в стопах при длительных вертикальных нагрузках. Походка изменяется
- ▶ **II степень.** Боли могут иметь постоянный характер. Снижена эластичность походки, увеличена нагрузка на передний свод стопы
- ▶ **III степень.** Отмечаются боли в стопе, голени, бедре, в поясничной области. Наблюдается тяжёлая походка, стопа находится в вальгусном положении

Профилактика плоскостопия:

- ✓ Поддержание оптимального двигательного режима
- ✓ Укрепление мышечного корсета в целом
- ✓ Профилактика хронических заболеваний

Обязательно надо обращать внимание на формирование походки. Стопы следует ставить с незначительным разведением. Летом полезно ходить босиком по песку, гальке, траве.

Правильно подбирайте обувь малышу!

Ношение обуви на каблуке не более 1–2 см. Ношение обуви на 1 см больше самого длинного пальца. Обувь не должна быть слишком узкой или просторной, а её подошва толстой (снижается естественная гибкость стопы)

Не донашивать обувь старших детей! При этом портится индивидуальная форма стопы

Есть ли у вас плоскостопие? Проверьте себя сами

Методика Чижина.

Возьмите чистый лист бумаги, положите его на пол. Намажьте стопы жирным кремом. Поставьте стопы на лист бумаги, останется отпечаток. Обозначьте следующие точки и линии.

- ▶ Соединить линией центр отпечатка второго пальца с центром отпечатка пятки;
- ▶ Провести касательную к внутреннему контуру отпечатка, соединяющую наиболее выступающие точки переднего и пяточного отделов стопы;
- ▶ К центру первой линии провести перпендикуляр, который пересечёт касательную, – точка А, внутренний контур отпечатка стопы – точка Б, наружный контур отпечатка стопы – точка В

Индекс Чижина

ИЧ (индекс Чижина)
равен соотношению
отрезков

БВ и АВ:

$$\text{ИЧ} = \text{БВ} : \text{АВ}$$

Заключение: ИЧ равен
0–1 – нормальная стопа;
уплощение стопы –

1–1,5 см **I степень**

1,5–2 см – **II степень**

> 2 см – **III степень**

