

Плоскостопие

Стопа состоит из мелких косточек, соединённых между собой связками и мышцами, и образующих два свода: **поперечный** (проходит через бугорок сустава большого пальца стопы и бугорок сустава мизинца), **продольный** (проходит через бугорок сустава большого пальца стопы и центр края пяточной кости) – см.рисунок.

Плоскостопие — это деформация стопы, характеризующаяся уплощением ее сводов. Врачи называют плоскостопие болезнью цивилизации.

Причины возникновения плоскостопия:

- перелом лодыжек, пяточной кости;
- паралич подошвенных мышц и мышц голеней;
- нагрузка тела ослабленные кости стопы;
- слабость мышц голеней и стопы, связочного аппарата и костей.

Деформация стоп бывает двух видов: поперечная и продольная. При поперечном плоскостопии происходит уплощение поперечного свода стопы. При поперечном плоскостопии происходит отклонение большого пальца вовнутрь, а это приводит к подвывиху большого пальца стопы, образуется так называемая «косточка».

При продольном плоскостопии наблюдается уплощение продольного свода, и стопа соприкасается с полом почти всей площадью подошвы. Но опускание свода стоп происходит постепенно. Стопа удлиняется и расширяется в средней части.

При нормальной форме стопы нога опирается на наружный продольный свод, а внутренний свод служит рессорой, обеспечивающей эластичность походки. Если мышцы, поддерживающие свод стопы, ослабевают, вся нагрузка ложится на связки, которые, растягиваясь, уплощают стопу.

При плоскостопии нарушается опорная функция нижних конечностей, ухудшается их кровоснабжение, отчего появляются боли, а иногда и судороги в ногах. Стопа становится потливой, холодной, синюшной. Дети, страдающие плоскостопием, при ходьбе широко размахивают руками, сильно топают, подгибают ноги в коленях и тазобедренном суставе; походка их напряженная, неуклюжая. Уплотнение стопы влияет на положение таза и позвоночника, что ведет к нарушению осанки, а это в свою очередь приведёт к заболеванию суставов, остеохондрозу и далее к межпозвоночным грыжам.

Основной задачей лечебной гимнастики является:

1. Укрепление мышц стопы и голени;
2. Исправление деформации стоп.

Формы ЛФУ: утренняя гимнастика, лечебная гимнастика, самомассаж, дозированная ходьба.

Средства ЛФК:

1. Общеразвивающие упражнения (для всех мышц туловища и конечностей) с целью укрепления мышечного корсета и увеличения общей выносливости организма. ОРУ следует сочетать с упражнениями на расслабление.
2. Специальные упражнения с целью укрепления мышц голени и стопы, с использованием спортивного инвентаря (гимнастические палки, маленькие мячи, массажные коврики и мячи); мелкие предметы (карандаши, пуговицы и т.п.)

Исходные положения: лёжа, сидя, стоя.

Для закрепления коррекции используются упражнения в специальных видах ходьбы на носках, на пятках, на наружном своде стоп.

Для усиления корригирующего эффекта используют специальные приспособления: ребристые доски, скошенные поверхности.

Профилактика плоскостопия

1. Для предупреждения плоскостопия рекомендуются умеренные упражнения для мышц, ног и стоп, ежедневные прохладные ножные ванны, хождение босиком. Особенно рекомендуется хождение босиком летом по рыхлой, неровной поверхности, так как при этом ребенок произвольно переносит тяжесть тела на наружный край стопы и поджимает пальцы, что способствует укреплению свода стопы.
2. Выбатывать правильную походку – (при ходьбе и стоянии носки смотрят прямо вперед, нагрузка приходится на пятку, 4 и 5 пальцы, внутренний свод не опускается).
3. Ношение рациональной обуви:

-соответствие обуви длине и ширине стопы;

-иметь широкий носок и широкий каблук (для дошкольников 0,8 см, для младших школьников 1-2 см);

-иметь эластичную подошву;

-двух-трехлетним менять обувь на большую 2-3 раза в год, каждый раз на номер больше, четырех-шестилетним – два раза;

-не допускать, чтобы ребенок ходил постоянно в кедах, кроссовках, резиновой обуви;

-стелька – супинатор.

4. Ограничение нагрузки на нижние конечности.

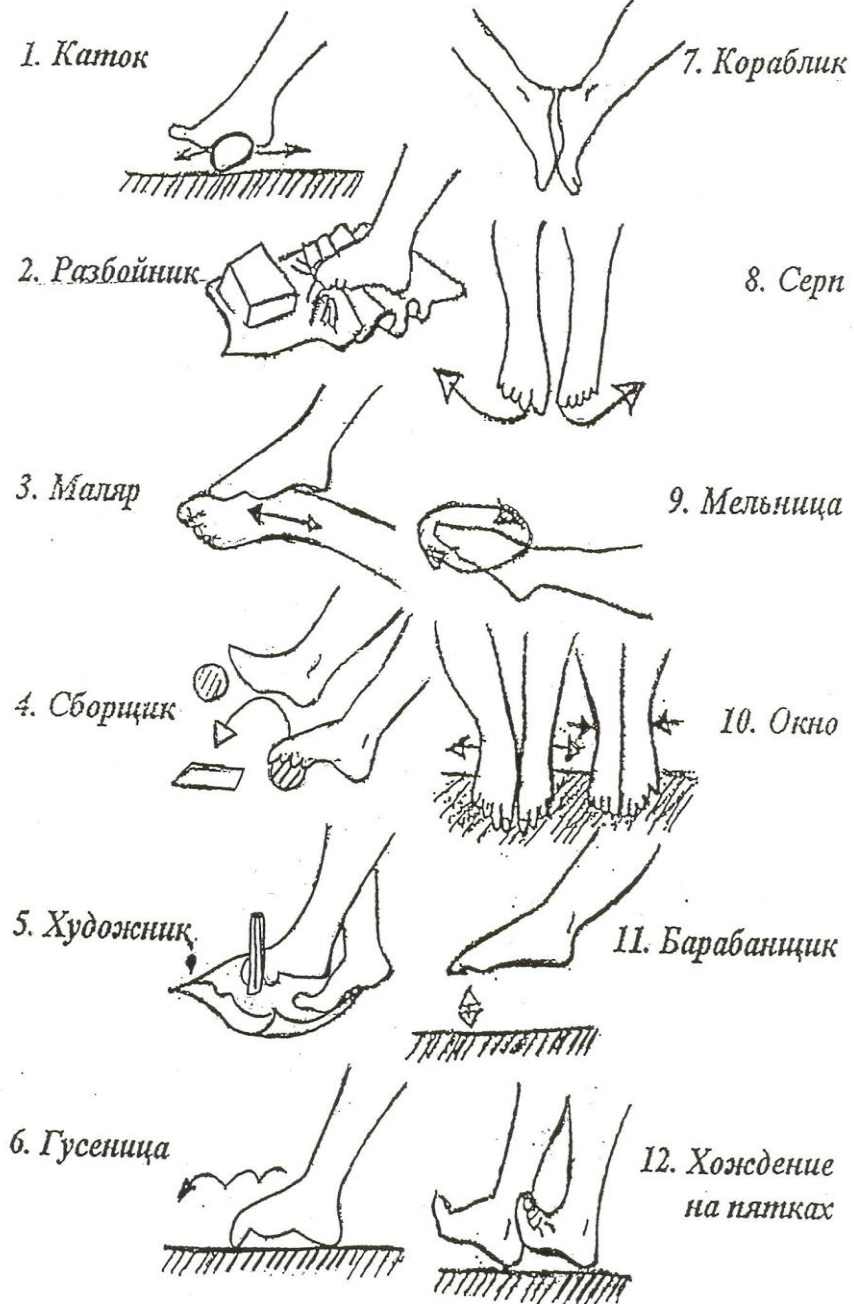
Рекомендации

1. Нагрузка в подвижных играх и физических упражнениях должна строго дозироваться. Не рекомендуются упражнения с длительным напряжением мышц, что связано с задержкой или напряжением дыхания.
2. Для большего эмоционального подъема, выработки чувства ритма и темпа физические упражнения проводят под музыку. Гимнастические стенки, заборчики для лазания, горки, стойки для прыжков, а также мячи, обручи, флажки и прочее оборудование позволяет быстрее усвоить нужные движения, делает занятия по гимнастике более увлекательными и менее утомительными.
3. В теплое время года занятия по развитию движений проводят на участке. Одежда во время занятий должна быть легкой, не стесняющей движений. Во время прогулок в зимнее время дети катаются на санках, лыжах, коньках; в летнее время — на велосипедах. На участке дети выполняют определенные виды труда: сажают цветы и овощи, рыхлят землю, поливают и пропалывают грядки, перевозят и переносят песок, землю, снег и проч. Все это хорошо способствует развитию мышц и двигательных навыков, но при условии, если инвентарь, которым дети пользуются (лопаты, грабли, тачки и проч.), соответствует росту, пропорциям тела и силам ребенка. Так, например, в велосипеде расстояние от сиденья до опущенной педали должно быть равно длине голени со стопой. В среднем для детей 3—5 лет оно равно 25, для детей 6—7 лет — 30 см. При этом наиболее удобно расстояние по вертикали от руля до сиденья для детей 3—5 лет — 18, а 6—8 лет — 20 см.
4. Детские коньки для лучшей их устойчивости должны быть небольшой высоты и иметь широкие лезвия. Ботинки для катания на коньках должны быть низкими, на тонкой подошве, без каблука, с твердым задником и шнуровкой от самого носка. Такие ботинки обеспечивают хорошую устойчивость стопы и предупреждают ее вывихи. Шнуруются ботинки у пальцев свободно, а на подъеме туго.

Систематические физические упражнения содействуют развитию двигательного аппарата детей, повышают возбудимость мышц, темп, силу и координацию движений, мышечный тонус, общую выносливость, способствуют формированию правильной осанки. Большая активность мышц влечет за собой усиление сердечной деятельности, иными словами, тренировку сердца — органа, от работы которого зависит обеспечение всего организма питательными веществами и обмен газов.

Инструктор ЛФК, специалист по реабилитационной работе в социальной сфере
отделение круглосуточного и дневного пребывания г.Шелехов
Лаптева Наталья Анатольевна

Упражнения лечебной физкультурой при плоскостопии



Упражнения лечебной физкультурой при плоскостопии

