

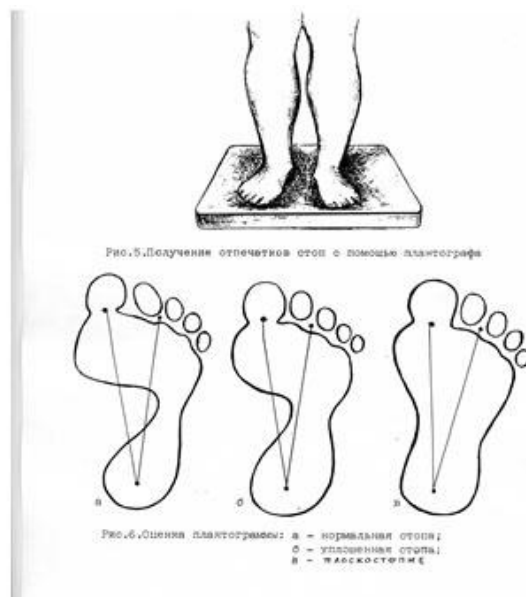
## Плоскостопие у школьников: профилактика и лечение Памятка для родителей и учащихся общеобразовательных учреждений

Движение тела, плавная и грациозная походка зависят от строения ног и нижней их части - стоп. Стопа состоит из 26-ти костей, соединенных мощным связочным аппаратом. В норме стопа имеет три точки опоры: задний отдел пятки, 1-ый (большой) палец и головка 1-ой плюсневой кости и наружный край стопы. В положении стоя стопа образует своды - продольный и поперечный, которые при ходьбе пружинят и защищают тело и мозг человека от сотрясений и чрезмерных нагрузок. Рост и формирование стопы завершается к 23 - 25 годам.



Правильное формирование свода стопы

Среди заболеваний костно-мышечной системы статическая деформация стоп - плоскостопие - по частоте занимает одно из первых мест. Плоскостопие проявляется в быстрой утомляемости ног при ходьбе, в появлении болей в ногах, отечности голеней и стоп, появлении мозолей и «натоптышей» на подошвах.



Наиболее частой причиной плоскостопия является слабость мышечно-связочного аппарата тазобедренного, коленного, голеностопного суставов и самой стопы в результате чрезмерной нагрузки на ноги (длительная ходьба и стояние, ношение тяжестей, повышенный вес) и наоборот, вследствие недостаточной нагрузки из-за малоподвижного образа жизни.

Другой причиной, вызывающей уплощение стопы и плоскостопие, является неправильная обувь. У девочек в подростковом возрасте хождение на высоких каблуках приводит к уплощению поперечного свода, при этом происходит

смещение центра тяжести тела вперед с последующей деформацией тазовых костей и смещением органов малого таза. Нельзя также носить в течение всего дня обувь совершенно без каблуков: тапочки, кеды, чешки, валенки и т.д.

**Сохранить правильную походку и осанку, а также предотвратить деформацию стоп помогает правильно подобранная обувь.**

Так, обувь, которую носят постоянно в течение всего дня, должна быть на каблуке высотой 2-3 см, а по ширине каблук должен занимать 1/4 подметки. При таких каблуках значительная часть тяжести тела приходится на пятки, которые для этого и приспособлены. Девушкам до 18 лет вообще не рекомендуется носить обувь на высоких каблуках из-за еще не сформировавшейся стопы, неокрепших связок, мышц голени и голеностопных суставов. Кроме того, вредно носить как узкую и короткую, так и слишком свободную обувь, так как она не может поддерживать своды еще неокрепших связок и мышц голени и стопы. Следует правильно подбирать спортивную обувь - кеды, кроссовки, туристические, конькобежные, лыжные ботинки и т.п. нужно использовать по назначению.

Чтобы избежать плоскостопия важно иметь: правильную осанку и походку - всегда держать корпус и голову прямо, не разводить широко носки при ходьбе; нормальный вес, для обеспечения которого необходимы рациональное питание и подвижный образ жизни. Для профилактики плоскостопия нужно с ранних лет постепенно и систематически тренироваться совершать продолжительные пешие прогулки, ежедневно заниматься гимнастикой, включая в утренние упражнения пружинящие прыжки, приседания, ходьбу на носках, пятках, наружных и внутренних краях стоп. В теплое время года полезно ходить босиком по неровной почве, песку, гальке, скошенной траве. Укрепляют мышечно-связочный аппарат ног и всего организма занятия спортом - футбол, легкая атлетика, плавание, альпинизм, фигурное катание.

При первых признаках плоскостопия следует обратиться к врачу-ортопеду. Основным методом лечения этого заболевания является ежедневная специальная лечебная гимнастика. При этом индивидуально подобранные упражнения полезно сочетать с комплексом общей физической подготовки, ежедневными, теплыми ножными ваннами ( $T=35-37^{\circ}\text{C}$ ), специальным массажем стоп и голеней.

### **УПРАЖНЕНИЯ, РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ПРИ ПЛОСКОСТОПИИ**

**Упражнение «Каток»** - катать вперед-назад мяч, скалку или бутылку. Выполнять вначале одной, затем другой ногой.

**Упражнение «Разбойник»** - сидя на полу с согнутыми ногами, пятки плотно прижаты к полу и не отрываются от него в течение всего периода выполнения упражнения. Движениями пальцев ног стараться подтащить под пятку разложенное полотенце (салфетку), на котором лежит какой-либо груз (небольшой камень или книга). Выполнять сначала одной, затем другой ногой.

**Упражнение «Маляр»** - сидя на полу с вытянутыми ногами, колени выпрямлены. Большим пальцем одной ноги проводить по подъему другой ноги по направлению от большого пальца к колену. Поглаживание повторяется 3-4 раза сначала одной, затем другой ногой.

**Упражнение «Сборщик»** - сидя на полу или стоя собирать пальцами одной ноги различные мелкие предметы, разложенные на полу (игрушки, шишки, прищепки для

белья и т.д.), и складывать их в кучки. Другой ногой повторить то же самое. Затем пальцами ног без помощи рук переложить эти предметы из одной кучки в другую. Стараться не допускать падения предметов при переносе.

**Упражнение «Художник»** - карандашом, зажатым пальцами ноги, рисовать на листе бумаги различные фигуры, придерживая лист бумаги другой ногой. Выполнять сначала одной, затем другой ногой.

**Упражнение «Гусеница»** - сидя на полу с согнутыми коленями и пятками, прижатыми к полу. Сгибая пальцы ног подтягивать пятку вперед к пальцам, затем пальцы снова выпрямляются, и движение повторяется (имитация движения гусеницы). Передвижение пятки вперед за счет сгибания и выпрямления пальцев ног продолжается до тех пор, пока пальцы могут касаться пола. Выполнять двумя ногами одновременно.

**Упражнение «Кораблик»** - сидя на полу с, согнув колени, подошвы ног прижаты друг к другу. Постепенно стараться выпрямить колени до тех пор, пока пальцы и пятки ног не будут прижаты друг к другу (стараться придать ступням форму кораблика).

**Упражнение «Серп»** - сидя на полу с согнутыми коленями, поставить подошвы ног на пол (расстояние между ними 20 см). Согнутые пальцы ног сначала сближаются, затем разводятся в разные стороны, при этом пятки остаются на одном месте.

**Упражнение «Мельница»** - сидя на полу с выпрямленными коленями, описывают ступнями круги в двух направлениях.

**Упражнение «Окно»** - стоя на полу разводить и сводить выпрямленные ноги, не отрывая ступни от пола.

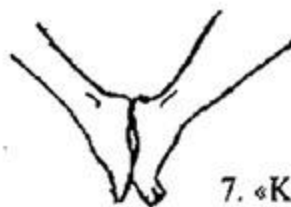
**Упражнение «Барабанищик»** - сидя на полу, согнуть ноги в коленях, не касаясь пятками пола, двигать ступнями вверх-вниз, касаясь, пола только пальцами ног. В процессе выполнения - колени постепенно выпрямляются.

**Упражнение «Хожение на пятках»** - ребенок ходит на пятках, не касаясь пола пальцами и подошвой.

Каждое упражнение повторяется несколько раз. Продолжительность таких занятий 10 минут. Перед каждым упражнением следует походить на носках, затем попрыгать на носках через скакалку на одной или двух ногах. Дыхание произвольное. (См. иллюстрации).



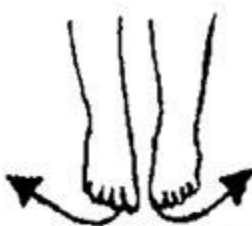
1. «Каток»



7. «Кораблик»



2. «Разбойник»



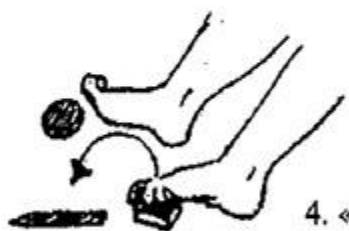
8. «Серп»



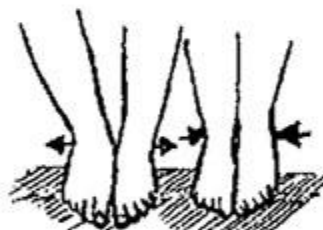
3. «Маляр»



9. «Мельница»



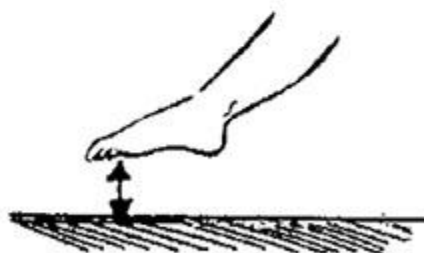
4. «Сборщик»



10. «Окно»



5. «Художник»



11. «Барabanщик»



6. «Гусеница»



12. «Хождение на пятках»