

Г.Оренбург

ПЛОСКОСТОПИЯ



**ПОДГОТОВИЛА:
ИНСТРУКТОР ПО
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
НАЗАРЕНКО ИРИНА
СЕРГЕЕВНА**



Факторы, способствующие развитию плоскостопия:



- **наследственный фактор:** предрасположенность ребенка к данной патологии, если в семье имеются случаи плоскостопия у близких родственников;
- **повышенные нагрузки на ноги** (повышенная масса тела; занятие штангой у подростков и др.);
- **врожденная слабость связочно-мышечного аппарата стопы;**
- **паралич мышечно-связочного аппарата стопы** (вследствие ДЦП или полиомиелита);
- **рахит;**
- **травмы стопы.**

Чем опасно, если не лечить



- изменение походки (ребенок может хромать, косолапить);
- смещение пятки внутрь (варусный) или наружу (вальгусный дефект);
- воспаление нервов, питающих стопу;
- варикозная болезнь;
- артрозы, артриты нижних конечностей;
- образование шпор и мозолей;
- нарушение осанки;
- искривление позвоночника;
- межпозвоночные грыжи;
- остеохондроз;
- хроническая цефалгия (головная боль).

Лечение и профилактика

Исследование ученых



- Ученые установили, что у детей, проживающих в городе, плоскостопие развивается в 3 раза чаще, чем у деревенских детей, имеющих возможность и привычку хождения босиком.
- Поэтому для правильного формирования стопы рекомендуется хоть изредка давать возможность ребенку ходить босиком по траве, песку, мелкому гравию (гальке). Дома можно тренировать развивающуюся стопу хождением малыша в носках по рассыпанному гороху.

Ходьба без обуви











Как выбрать правильную обувь для малыша?

Есть несколько правил

- покупать новую;
- строго по размеру;
- из натуральных материалов;
- с невысоким устойчивым каблучком;
- широким носком; жестким задником;
- надежной фиксацией застежками;
- гибкой максимально тонкой подошвой;
- с мягкой стелькой, которая поглощает влагу.

***СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ.***

Будьте здоровы!

