

ПЛОСКОСТОПИЕ - деформация стопы с уплощением ее сводов.

Различают поперечное и продольное плоскостопие, возможно сочетание обеих форм.

Симптомы и течение.

Наиболее ранние признаки плоскостопия — быстрая утомляемость ног (при ходьбе, а в дальнейшем и при стоянии) в стопе, мышцах голени, бедрах, пояснице. К вечеру может появляться отек стопы, исчезающий за ночь. При выраженной деформации стопа удлиняется и расширяется в средней части. Страдающие плоскостопием ходят, развернув носки и широко расставив ноги, слегка сгибая их в коленных и тазобедренных суставах и усиленно размахивая руками; у них обычно изнашивается внутренняя сторона подошв.

ПРОФИЛАКТИКА. Важную роль играет правильный подбор обуви: она не должна быть слишком тесной или просторной. Необходимо также следить за осанкой, обращая внимание на то, чтобы дети всегда держали корпус и голову прямо, не разводили широко носки ног при ходьбе. Укреплению мышечно-связочного аппарата ног способствуют ежедневная гимнастика и занятия спортом, в теплое время года полезно ходить босиком по неровной почве, песку, в сосновом лесу. Это вызывает защитный рефлекс, "щадящий" свод стопы и препятствующий появлению или прогрессированию плоскостопия. Прогноз во многом зависит от стадии развития, запущенные случаи могут потребовать длительного лечения, ношения специальной ортопедической обуви и даже оперативного вмешательства.

Методика занятий строится по классическому принципу, включает в себя вводную, основную и заключительную часть.

Вводная часть включает в себя общеразвивающие упражнения, которые целесообразно проводить в медленном и среднем темпе, чередуя с дыхательными упражнениями.

В основной части занятия проводится комплекс лечебной гимнастики. Основной блок специализированной физической

нагрузки приходится именно на эту часть тренировки. Продолжительность её 35-40 минут. В этой части также обязательно проводятся подвижные игры. Это необходимо для восполнения дефицита движения, свойственного большинству современных детей.

В заключительной части детям необходимо восстановить силы и снять мышечное напряжение. Для этого подходят упражнения на растяжение и непродолжительный отдых лёжа.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ПЛОСКОСТОПИЯ

Походить по комнате сначала на пальцах ног, затем на пятках. Поджать пальцы ног и пройти 20—30 шагов, затем поднять пальцы вверх и пройти еще 20—30 шагов. Столько же шагов пройти на внешних сторонах стоп.

1. Передними частями стоп встать на широкий брус (или толстую книгу), пятки опущены ниже уровня бруса. Подняться на пальцы ног, постоять 2—3 секунды, опустить пятки вниз, постоять 2—3 секунды. Повторять так до легкой усталости. Упражнение растягивает икроножные мышцы и укрепляет мышцы стоп.

2. Сидя на краю стула так, чтобы голени и бедра образовывали прямые углы, поочередно скользить то одной, то другой стопой назад под стул до полного поднятия пятки (пальцы ног не отрывать).

3. Сидя на стуле, поднимать пальцы правой ноги, а левой прижимать их к полу, оказывая сопротивление. Затем ноги «меняются ролями».

4. Сидя на краю стула, поставить стопы боком на наружные края и поочередно вдавливать их в пол. Затем делать загребающие движения стопами под стул.

5. Сидя на стуле, поставить стопы пальцы ног, продвигать стопы сначала вперед, затем назад.

6. Сидя на стуле, пальцами ног захватывать мелкие предметы (карандаши, камешки, катушки ниток) и перекладывать их с места на место.

7. Сидя на стуле, катать небольшой мяч (идеально подходит мяч для русского хоккея) вдоль сводов стопы: поочередно или одновременно обеими ногами.

8. При поперечном плоскостопии полезно сжимать большие пальцы ног, соединять их вместе, затем разводить в стороны, преодолевая при этом легкое сопротивление.

Приступая к данной работе, в качестве исходного материала желательно использовать стандартные комплексы упражнений. Эффективность которых, зависит от правильности их выполнения. заключение походить по комнате на внешних сторонах стоп.

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»
городского округа ЗАТО город Фокино

ПРОФИЛАКТИКА ПЛОСКОСТОПИЯ

2016 год