**Мастер класс для воспитателей по профилактики плоскостопия**

**Что такое плоскостопие**

**Плоскостопие** — это заболевание, при котором один из этих сводов «теряет» нужную высоту. Стопа начинает выглядеть «распластанной». Но внешний вид — это далеко не самая большая проблема! Гораздо хуже, что из-за этого снижаются или даже полностью утрачиваются ее пружинящие свойства. А ведь именно они и помогают человеку ходить!

**Плоскостопие**

* Врожденное выявляют с 5-6 лет, потому что у детей более раннего возраста выражены все признаки этого заболевания.
* Травматическое формируется после переломов костей, сопровождающихся нарушением сводов стопы.
* Паралитически плоская стопа – осложнение перенесенного полиомиелита, ДЦП, появляется из-за пареза, паралича мышц стопы, а также икроножных мышц голени.
* Рахитическое наблюдается у детей при рахите из-за нарушения минерализации костной ткани.
* Статическое возникает у взрослых при выполнении работы, сопряженной с длительным стоянием на ногах. Появляется из-за несостоятельности связок, мышц стопы. Появляется также в пожилом возрасте из-за атрофии мышц, а также при ожирении, беременности из-за увеличения нагрузки на своды стопы.

**Плоскостопие бывает разным. Обычно выделяют:**

* продольное;
* поперечное;
* продольно-поперечное;
* вальгусное.

«Продольное» или «поперечное» — определяется по тому, какой именно свод стопы «потерял» высоту. Если и тот, и другой, то тогда говорят о продольно-поперечном плоскостопии.
А вальгусное плоскостопие диагностируют у детей, если продольный свод стопы становится плоским и, при этом, присутствует легкая косолапость. Кстати, этот дефект возникает у детей чаще всего.

**Степени плоскостопия**

В зависимости от того, как сильно стопа изменила форму, выделяют три степени плоскостопия:

* Плоскостопие у детей I степени. Практически ничем себя не проявляет. На этом этапе высота свода еще практически не изменилась, просто ослабли связки, впрочем, иногда дети жалуются по вечерам на легкие боли в ногах.
* Плоскостопие у детей II степени. Свод становится плоским, стопа «распластывается». Боли начинают носить более постоянный и выраженный характер, они возникают не только в стопах, но и в голеностопных, а иногда и коленных суставах.
* Плоскостопие III степени. Самая тяжелая форма заболевания. Ребенку становится больно ходить, появляются сильные отеки — в основном, на голеностопных суставах. Из-за того, что передвигаться нормально уже невозможно, возникают изменения в коленных и тазобедренных суставах, а также в позвоночнике. Часто дети жалуются не только на боли в ногах — начинают болеть спина и голова.

**Главными причинами развития плоскостопия у детей являются:**

* избыточный вес ребенка;
* раннее начало ходьбы и становление ребенка на ноги;
* наследственная предрасположенность;
* травмы различного характера;
* длительное хождение без обуви по гладкой и твердой поверхности;
* неправильная обувь;
* осложнения после полиомиелита и рахит;

усиленные физические нагрузки, не соответствующие возрасту малыша.

### Плоскостопие у детей — основные симптомы:

* Распространение боли в другие области
* Отек ног
* Нарушение осанки
* Боль в стопе
* Нарушение походки
* Повышенная утомляемость ног
* Судороги нижних конечностей
* Уплощение стоп
* Утолщение кожи на боковом суставе первого пальца ноги
* Удлинение стопы
* Боль при пальпации стопы
* Низкая двигательная активность
* Покраснение кожи в зоне косточки
* Отек кожи в зоне косточки
* Невозможность носить обычную обувь

**Чем опасно плоскостопие у детей**

Плоскостопие опасно, так как стопа перестает амортизировать, поэтому необходимо дозировать физическую нагрузку. В результате, при беге и ходьбе колени, позвоночник и тазобедренные суставы ребенка испытывают дополнительную нагрузку, а это может стать причиной таких серьезных заболеваний и осложнений,

* искривление пальцев нижних конечностей;
* формирование мозолей;
* нарушение осанки; остеоартроз и остеохондроз
* развитие недугов позвоночного столба, в частности, остеохондроза и межпозвонковых грыж;
* деформирующий артроз;
* воспалительное поражение менисков;
* варикозное расширение вен ног.

**Лечение плоскостопия**

* Необходимо ограничить физические нагрузки и временно отказаться от занятий в спортивных секциях. Вместо этого следует ежедневно, желательно под руководством инструктора, заниматься лечебной физкультурой;
* По вечерам делайте ребенку теплые ножные ванночки с морской солью. Они прекрасно снимают усталость ног. Лучше всего на дно таза или ванны положить крупную гальку. Попросите ребенка перебирать ее ножками;
* Неплохой результат дают массаж и мануальная терапия. А вот использовать ортопедические стельки без консультации с врачом- ортопедом не рекомендуется — неправильно подобранные стельки могут принести серьёзный вред и ухудшить ситуацию;
* И, конечно, обязательно следуйте всем рекомендациям врача. В самых запущенных случаях, он может даже порекомендовать наложение гипсовой лангеты. Это, конечно, неприятно, но иногда абсолютно необходимо, лангета разгрузит свод стопы и придаст ему правильную форму.

**Упражнения для профилактики плоскостопия**

1. *ВЕЛИКАН. Хождение на высоких носочках (руки вверх), затем хождение на пяточках (руки в пояс).*
2. *ОКНО. Стоя на полу, ребенок разводит и сводит выпрямленные ноги, не отрывая подошвы от пола.*
3. *ПРИСЕДАНИЯ. Приседаем, не отрывая пятки от пола, под стопами палочки. Руки вытянуты вперед.*
4. *СУЛТАН. Ребенок стоит на мягкой подушке. Руки вытянуты вверх.*
5. *ПОЖАРНИК. Поднимаемся и опускаемся по шведской лесенке босиком.*
6. *АКРОБАТ. Поочередно стоим на одной ноге на бревне /брусе.*
7. *МИШКА КОСОЛАПЫЙ. Переступаем по полу как «мишка» наружными сторонами стоп, руки на поясе.*
8. *ПРИСЕДАНИЕ. Наступаем на цилиндр поочередно стопами обеих ног, приседаем. Руки вперед.*
9. *ЦИРКАЧ. С помощью взрослых пытаемся стоять на мяче. Руки в стороны.*
10. *ПРОЙТИ ПО ЛИНИИ. Начертить на полу мелом прямую линию. Пройти по ней, ставя пятку к носку впереди стоящей ноги, затем обратно спиной вперед, ставя носок к пятке. Ходим по линии на полу, ставя пятку одной ноги перед носком другой. Руки в стороны /на поясе.*
11. *КАТОК. Шагаем с перекатом с носка на пятку.*
12. *БАРАБАНЩИК. Сидя на стуле, шлепаем большими пальчиками ног по-отдельности по полу.*
13. *МЕЛЬНИЦА. Описываются ступнями дуги в разных направлениях.*
14. *ФОКУСНИК. Сидя на стуле, с помощью пальцев ног одной ноги снимаем /одеваем носок на другую.*
15. *СЕРП. Сидя на стуле, подошвы на полу, расстояние между ними 20 см. Согнутые пальцы стоп сначала сближаются, затем разводятся в разные стороны, при этом пятки на одном месте.*
16. *НОСИЛЬЩИК. Сидя на стуле, двумя стопами обхватываем небольшой мячик и пытаемся удержать его на весу или перенести влево, потом вправо.*
17. *РА3БОЙНИК. Сидя на стуле, с усилием ребенок старается подтащить по полу полотенце /простыню на которой лежит груз, сначала одной ногой ‚ потом другой.*
18. *СБОРЩИК 1. Сидя на стуле, собираем пальчиками стоп ткань с пола.*
19. *СБОРЩИК 2. Сидя на стуле, собираем с пола каждой ногой поочередно различные мелкие предметы шашки, пуговицы, шарики.*
20. *ЖОНГЛЕР. Сидя на стуле, перекатываем цилиндрический предмет / бутылку.*

