

Профилактика плоскостопия у детей

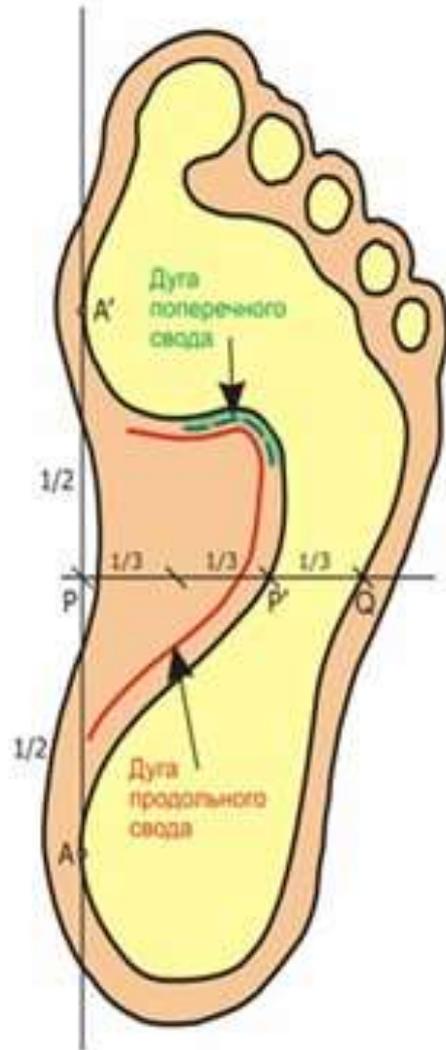
Воспитатель младшей
группы

Костерева Елена Николаевна

- ▶ **Плоскостопие** — это деформация стопы, при которой отмечается понижение (уплощение) ее сводов. Плоскостопие является особым видом патологических изменений стопы, при котором происходит изменение ее поперечного или продольного свода, в результате чего изменяется биомеханика движения.

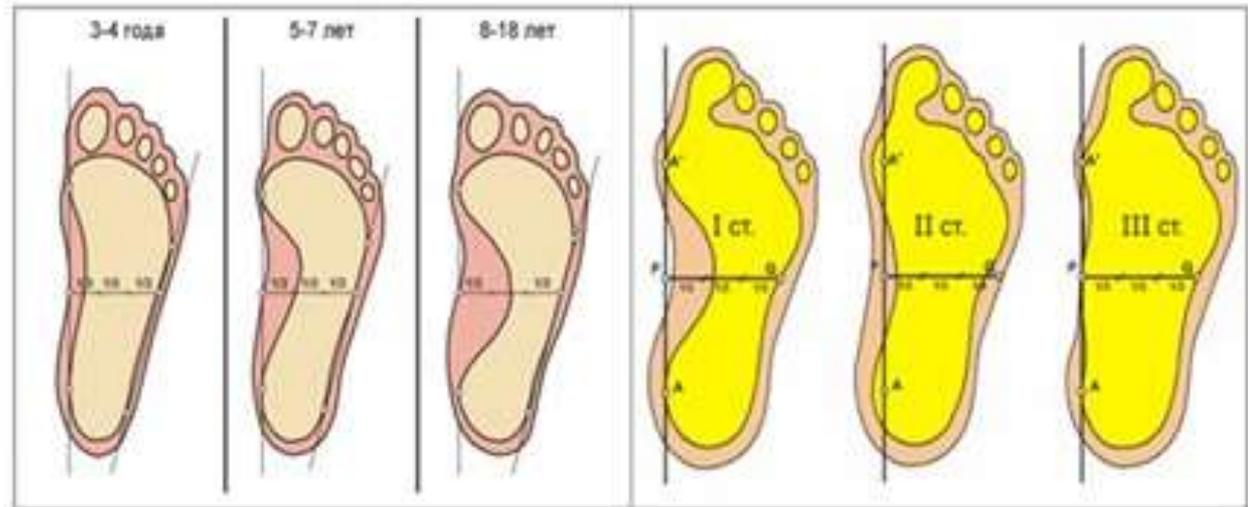


Степени продольного плоскостопия

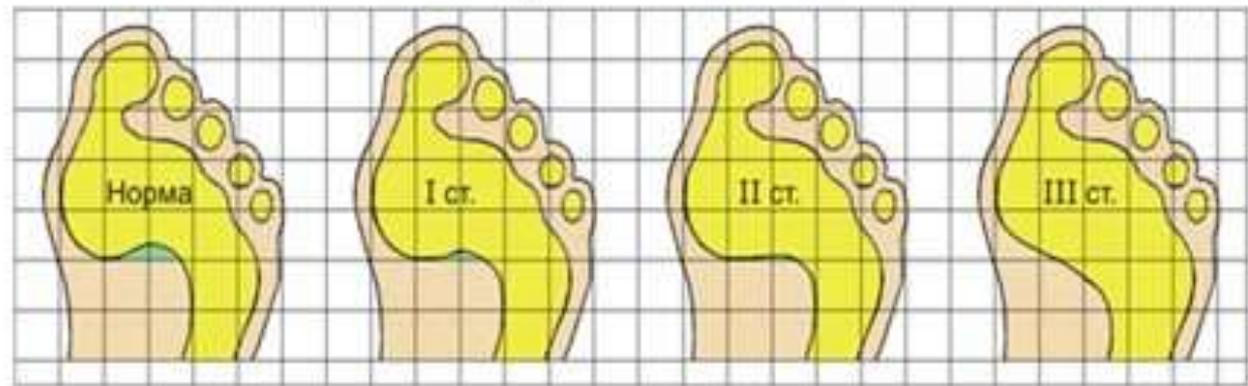


ДЕТИ

ВЗРОСЛЫЕ



Степени поперечного плоскостопия



“ОТПЕЧАТОК” СВОДОВ

Виды плоскостопия

Врожденное плоскостопие

Приобретенное плоскостопие

1. Травматическое
2. Рахитическое
3. Статическое

Статическое плоскостопие

▶ Внешние причины:

физические
перегрузки

ношение
нерациональной и
неудобной обуви

избыточная масса
тела

Внутренние причины:

первичная слабость
мышечно-связочного
аппарата

дисплазия стопы

Профилактика плоскостопия

правильный
подбор
обуви

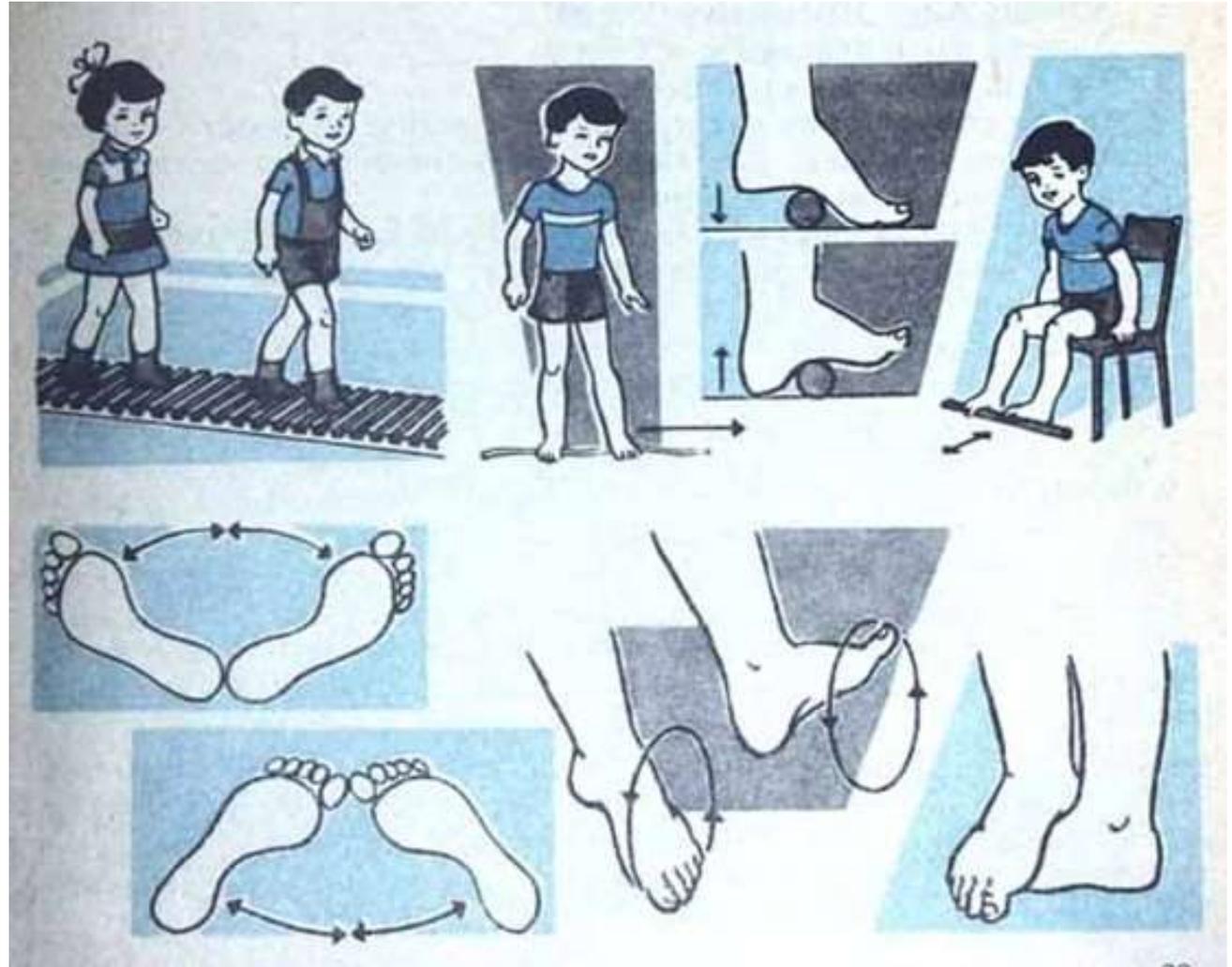
консультация
детского
ортопеда-
травматолога

дозирование
физических
нагрузок

На что обратить внимание при выборе детской обуви?



Лечение статического плоскостопия массаж и рефлексотерапия



Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия



1) Упражнение
«Окно».



2) Упражнение
«Каток»



3) Упражнение
«Разбойник».



4) Упражнение
«Гусеница».



5) Упражнение
«Малляр».



6) Упражнение
«Мельница».



7) Упражнение
«Барабанщик».



8) Упражнение
«Ходжение
на пятках».

Своевременное лечение и профилактика плоскостопия — залог здоровья на всю жизнь!





**БУДЬТЕ
ОСТОРОЖНЫ
НА ДОРОГЕ!**