

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
муниципального образования г. Краснодар  
«Детский сад общеразвивающего вида № 57»

### *Консультация для родителей*

## **Плоскостопие – это очень серьезно**



Подготовила: воспитатель  
Будник Анна Сергеевна

Март 2023 г.

## ***Плоскостопие – это очень серьезно.***

Уважаемые родители, иногда некоторые заболевания, на первый взгляд, кажутся несущественными, более похожими на небольшие дефекты, на которые не стоит обращать внимания. В будущем они могут оказаться причиной куда более серьезных последствий, чем предполагалось. К таким коварным явлениям относится **плоскостопие** у детей. Зачастую родители не придают этому диагнозу большого значения и при этом даже не подозревают, к чему может привести запущенное заболевание.

Плоскостопие, найденное у ребенка, впоследствии становится причиной таких болезней опорно-двигательного аппарата, как:

**сколиоз, остеохондроз, артроз и даже межпозвонковые грыжи.**

***Что за напасть.*** Плоскостопие – это самое распространенное заболевание опорно-двигательной системы, при котором происходит деформация свода стопы. Стопа становится плоской, постепенно утрачивая естественный изгиб своей внутренней поверхности. В медицине есть несколько классификаций этого неприятного заболевания.

В зависимости от времени появления различают:

**врожденное** плоскостопие. Его причиной выступают различные генетические нарушения, но встречается оно крайне редко – примерно в 3 % всех случаев;

**приобретенное**, которое развилось по причине каких-то внешних или внутренних факторов.

По степени запущенности заболевания различают:



1 степень – слабовыраженное, скорее

напоминает косметический дефект

2 степень – умеренно выраженное,

заметное невооруженным глазом.

Сопровождается несильными болями в

голеностопе.

3 степень – выраженное. Происходит

полная деформация стопы, возникают

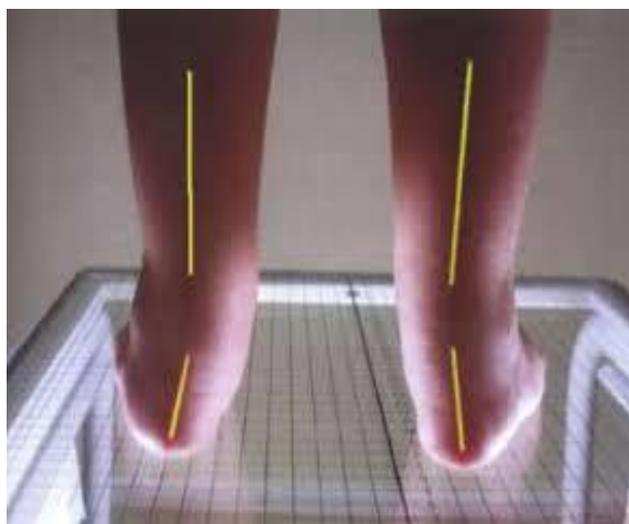
сильные боли в ногах, заметно изменяется

походка. На этой стадии и заболевание уже довольно сложно вылечить.

**Как распознать.** Чтобы вовремя выявить начинающееся заболевание, родителям необходимо знать, как определить плоскостопие у ребенка.

Основные симптомы таковы.

1. **Боли в стопах и голенях**, особенно после долгой ходьбы или каких-то физических нагрузок.
2. **Проявление отечности в нижней части ног**, которое иногда доходит до колен, обувь ребенка стоптана, а подошва стерта с внутренней стороны.
3. **Ребенок начинает косолапить**, походка становится несколько своеобразной.



Если вы заметите эти симптомы у вашего чада, это веский повод, чтобы посетить врача-ортопеда. Этот специалист при помощи метода плантографии сможет точно определить, есть плоскостопие или нет.

**Почему так происходит.**

В зависимости от причин появления различают следующие виды плоскостопия.

1. **Врожденный дефект.** Это очень редкий случай, обусловленный генетической предрасположенностью.
2. **Травматический,** ставшее следствием полученных травм стопы и голени, после которой произошла деформация свода стопы.
3. **Паралитический,** как следствие перенесенного ребенком ДЦП.
4. **Рахитический** неправильное питание, недостаток фосфора и кальция в рационе ребенка, а также витамина Д. Недостаточное количество этих жизненно важных веществ может привести к ослаблению костных тканей и как следствие, к плоскостопию.
5. **Статический,** возникает из-за слабости мышечного тонуса стопы. Низкая двигательная активность, отсутствие регулярных физических нагрузок.
6. **Вальгусный,** при котором проявляется так называемая косолапость, пальчики ног начинают заворачиваться внутрь.
7. Ношение неправильной или неудобной обуви, а также обуви уже бывшей в употреблении. Это наиболее распространенная причина появления плоскостопия у детей.

**Легче предупредить, нежели лечить.** Выявленное на ранней стадии плоскостопие лечится довольно легко и быстро. Но все же лучше не доводить ситуацию до необходимости лечиться, а принимать некоторые профилактические меры, которые позволят избежать осложнений в будущем. Главной мерой профилактики являются регулярные посещения врача-ортопеда. Этот специалист внимательно осмотрит вашего ребенка и вовремя заметит какие-либо отклонения, если таковые будут. Стандартный график посещения ортопеда такой:

**В 1 месяц, в 3 месяца** это необходимо для исключения врожденных патологий.

**В 6 месяцев,** когда у ребенка можно выявить рахит.

**В год.** Это важный этап в жизни крохи, он начинает ходить, сидит, ползает, нагрузка на ножки очень большая.

**В 3 года.** В это время можно заметить начинающиеся признаки плоскостопия.

Начиная с 3 лет ребенка необходимо показывать ортопеду раз в год. Ежегодное

посещение врача помогает вовремя заметить и предупредить возможные деформации.

В домашних условиях родителям можно посоветовать следующие профилактические меры.



1. Подбор правильной обуви для ребенка, соответствующей специальным нормам и требованиям.



2. Частое хождение босиком по неровным поверхностям. Летом для стоп ребенка вообще раздолье, можно бегать по травке, песочку. В остальное время советуем воссоздать искусственные неровности дома, разложив фасоль, горох, мелкие камушки. Ребенок может ходить по ним в носках, но не в обуви.



3. Купите ортопедический коврик, положите его в ванную на пол или под стол, за которым ребенок читает и занимается. Так ненавязчиво, во время своих занятий или чистки зубов будут стимулироваться стопы.



4. Обеспечьте своему чаду правильный рацион питания, богатый такими микроэлементами, как фосфор и кальций, а также витамин «Д». Последний можно давать как в виде капелек, купленных в аптеке, так и получать, гуляя почаще на улице.

5. Играйте со своим ребенком в подвижные, активные игры, но при этом следите, чтобы он сильно не переутомлялся. Время от времени давайте отдых его ножкам.

Плоскостопие, как и любое другое заболевание, легче предупредить, чем вылечить. Поэтому мерам профилактики стоит уделять особое внимание, не лениться и помнить, что они являются залогом здоровья вашего ребенка.