Профилактика нарушений Осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста

ОСАНКА – это умение человека держать свое тело в различных положениях, привычная поза непринужденно стоящего человека. На характер осанки человека большое влияние оказывает позвоночник, так как он является основным костным стержнем и связующим звеном костей скелета.

ПЛОСКОСТОПИЕ. Стопа – орган опоры и передвижения. Обнаружение плоскостопия требует особого и своевременного внимания, даже в самых начальных формах. Проявление плоскостопия может сопровождаться жалобами ребенка на боль в ногах при ходьбе, быструю утомляемость во время длительных прогулок. Уплощение стоп может приводить к нарушению осанки и искривлению позвоночника.

Причины и факторы, способствующие нарушениям осанки:

Частые хронические заболевания, продолжительная болезнь ребенка (гипотония мышц, рахит, пороки развития позвоночника, близорукость, косоглазие, туберкулез и т.д.).

Неправильная поза, с использованием инвентаря, не отвечающего возрастным особенностям детей, при выполнении различных видов деятельности (рисование, работа на земельном участке и т.д.).

Неправильный подбор мебели, сильно высокий или низкий стол.

«Вредные привычки»:

сидеть горбясь,

стоять с упором на одну ногу,

ходить с наклоненной вниз головой, опущенными и сведенными вперед плечами,

рисовать, рассматривать картинки, читать лежа на боку (особенно при длительном постельном режиме в период болезни).

Неправильная организация ночного сна детей (узкая, короткая кровать, мягкие перины, высокие подушки); привычка спать на одном боку, свернувшись «калачиком», согнув тело, поджав ноги к животу, влечет нарушение кровообращения и нормального положения позвоночника.

Причины плоскостопия у детей:

Плоскостопие у детей может быть вызвано слабостью мышечно-связочного аппарата стопы, не выдерживающего большие нагрузки; поражением костно-мышечной системы при рахите; неправильно сросшимися переломами лодыжек, плюсневых, пяточной и таранной костей; параличом или парезом мышц голени и стопы (в т.ч. после полиомиелита); неврологической патологией (энцефалопатией).

Возникновению статического плоскостопия у детей способствуют ношение неправильно подобранной обуви (тесной, разношенной, на толстой подошве), избыточный вес и ожирение, длительная непрерывная ходьба или стояние. Часто плоскостопие развивается у детей с плосковальгусной деформацией стоп.

Плоскостопие служит причиной искривления пальцев стопы, появления мозолей, формирования у ребенка нарушений осанки (сколиоза) и болезней позвоночника (остеохондроза, грыжи межпозвонковых дисков), развития деформирующих артрозов, воспаления менисков и т. д.

Причины плоскостопия у детей:

Возникновению статического плоскостопия у детей способствуют ношение неправильно подобранной обуви (тесной, разношенной, на толстой подошве), избыточный вес и ожирение, длительная непрерывная ходьба или стояние. Часто плоскостопие развивается у детей с плосковальгусной деформацией ног

Лечение плоскостопия у детей:

Плоскостопие у детей – прогрессирующее заболевание, и чем раньше начато его лечение, тем эффективнее результаты.

Лечение статического плоскостопия у детей, направленное на укрепление мышечно-связочного аппарата стопы, включает массаж, физиотерапию и ЛФК. У детей младшего возраста исключаются мягкая обувь (валенки, резиновые сапоги, чешки).

Рекомендуется ношение ботинок с твердой подошвой и небольшим каблучком, хорошо фиксирующих голеностопные суставы. При плоскостопии у детей старшего возраста показано ношение ортопедической обуви со стелькой–супинатором, приподнимающим опущенный свод и возвращающим стопу в правильное положение.

Устранению плоскостопия у детей способствует гидромассаж, контрастные ножные ванны, парафиновые, озокеритовые игрязевые аппликации на область ступней, магнитотерапия.

Прогноз и профилактика плоскостопия у детей:

Слабо и умеренно выраженная степень плоскостопия у детей при своевременной коррекции полностью излечима; запущенные случаи трудно поддаются коррекции. В отсутствии лечения плоскостопие у детей приводит к выраженной деформации стопы, суставов и позвоночника.

Профилактикой плоскостопия у детей являются ношение правильно подобранной обуви; занятия физкультурой, игровыми видами спорта (баскетбол, футбол) и плаванием; ходьба босиком по неровной земле, песку, гальке; нормализация кальциево-фосфорного обмена; контроль массы тела.

Будьте здоровы!
Берегите детей