



**Проект «Родитель плюс»
реализуется в рамках
федерального проекта «Современная школа»
национального проекта «Образование»**

В рамках проекта проводятся бесплатные консультации для родителей, мастер-классы, беседы, семинары.

Группа ВКонтакте: Родитель в теме
https://vk.com/roditel_v_teme

Телефон для записи: 8 (939) 813 45 12



ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ

A close-up photograph showing a person's foot being held and massaged by a professional in a white coat. The professional is using a blue, spiky, spherical massage ball to apply pressure to the sole of the foot. The background is a plain, light-colored surface.

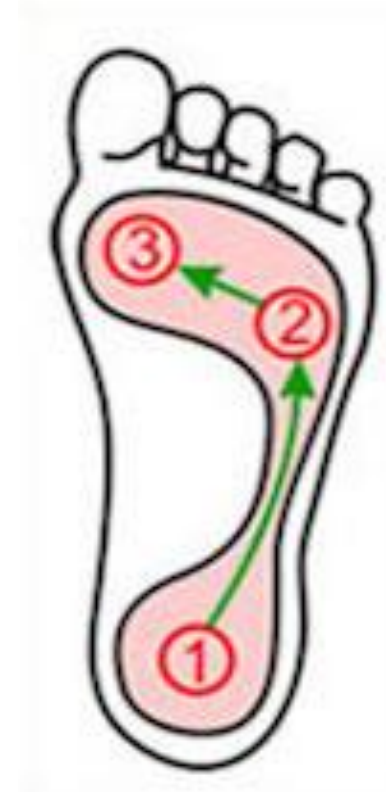
ПЛОСКО - ВАЛЬГУСТНЫЕ СТОПЫ

Врач ЛФК Мусихина Д.В.
Инструктор ЛФК Кырова А.А.

Стопа имеет куполообразное строение.

В норме своей в ней три точки опоры:

- 1- Пяточный бугор пяточной кости.
- 2- Головка V-ой плюсневой кости;
- 3- Головка I-ой плюсневой кости;





Продольный свод состоит из внутреннего и наружного.

Наружный является опорным, а внутренний из-за большей подвижности – пружинящим.

Особенности стоп у детей:

- Кости стопы при рождении имеют либо ядро окостенения, либо хрящевую структуру, а значит они функционально несостоятельны и не могут выдерживать вертикальную нагрузку.
- Связки стоп более эластичные, чем у взрослых, а суставные щели широкие, а значит легко возникают деформации.
- Подкожно-жировая клетчатка заполняет при рождении все пространство свода стоп. Это так называемая «жировая» подушка», которая визуальное дает ложное представление о наличии плоскостопия у ребенка с одной стороны, с другой она необходима для амортизации («естественный супинатор»).

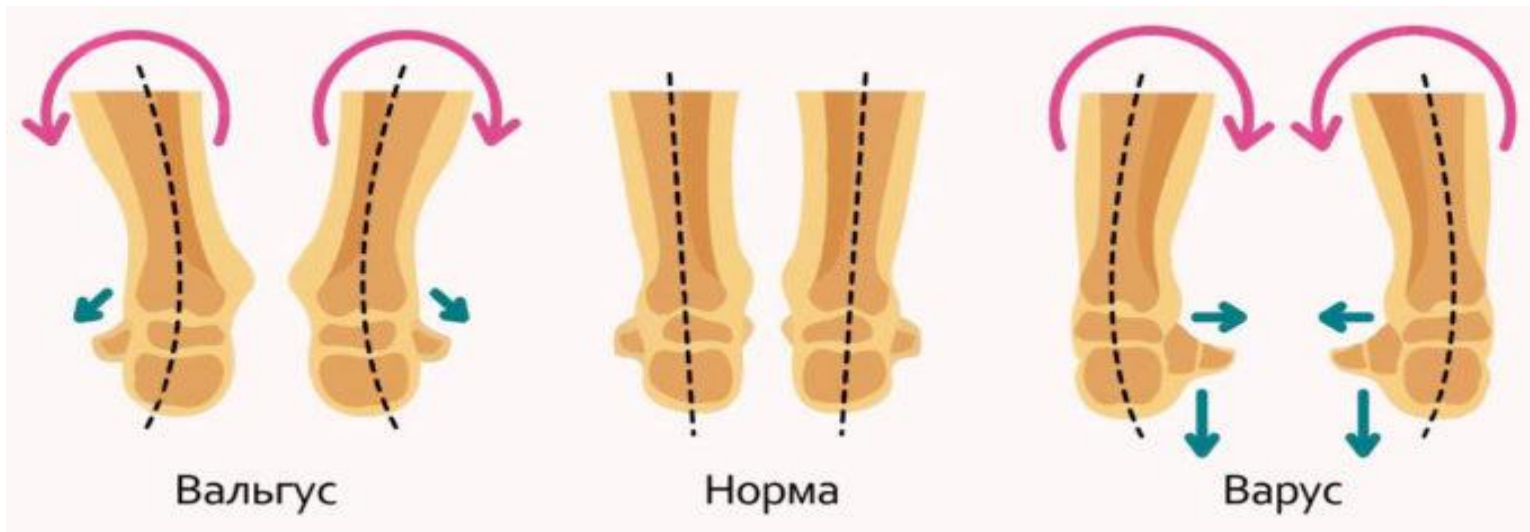
Факторы риска:



Диагностика:

- 1) Жалобы ребенка;
- 2) Анамнез (наличие заболеваний, особенностей развития, т.п.);
- 3) Осмотр.





ПРОФИЛАКТИКА

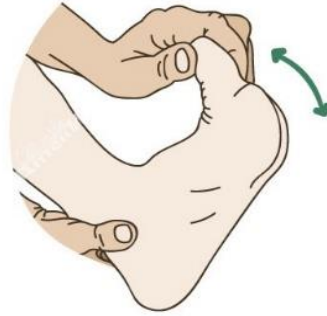
В домашних условиях:

1. Подбор правильной обуви;
2. Физическая активность в течение дня;
3. Профилактика травм;
4. Массаж и самомассаж;
5. Ходьба по естественным неровным поверхностям;
6. Физические упражнения для укрепления мышц и связок;
7. Правильное и сбалансированное питание.

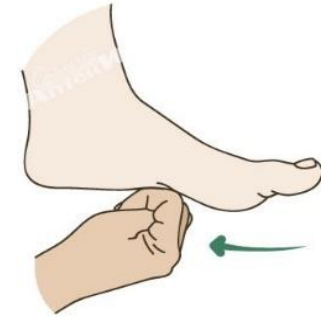




1. Сгибайте по очереди два пальца на себя и от себя



2. Опустите и поднимите все пальцы



3. Разотрите подошву гребнем кулака



4. Пройдитесь щипками с внутренней стороны



5. Разотрите подошву вдоль



6. Легко помассируйте голени и бедра



Спасибо за внимание!

