

ЗДОРОВЬЕ НАЧИНАЕТСЯ СО СТОПЫ.

Детская стопа по сравнению со стопой взрослого человека имеет ряд морфологических особенностей. Она более широкая в передней части и сужена в пяточной. Пальцы имеют веерообразное расхождение. У детей дошкольного возраста на подошве сильно развита подкожная клетчатка, заполняющая своды стопы, что нередко приводит к диагностическим ошибкам.

При этом дети часто жалуются на быструю утомляемость. Головную боль и боль в голени, стопах. У них также нарушается походка. Кроме того, в дальнейшем могут развиваться застойные явления в сосудах нижних конечностей.

Форма стопы также влияет на состояние осанки и позвоночника ребёнка. Снижение амортизационных свойств свода существенно повышает требования к рессорной функции позвоночника и может привести к его

деформации, а также травматизации межпозвоночных суставов и возникновению боли в спине. Одностороннее снижение свода стопы справа или слева приводит к перекосу таза, асимметрии лопаток плеч и формированию сколиотической осанки и сколиоза. Важная функция стопы определяется расположением особых, так называемых рефлексогенных зон на подошвенной поверхности, обеспечивающих связь стопы с различными системами организма (сердечно - сосудистой, дыхательной и др.)

Таким образом, стопа, благодаря уникальному строению и важным функциям, оказывает влияние на весь организм.

Поэтому особое внимание необходимо уделять профилактике деформации стопы, начиная уже с раннего возраста.

Какие же факторы влияют на свод стопы? Их делят на две группы:

внутренние, определяемые физиологическими закономерностями роста и развития детского организма (сила мышц и эластичность связок, минеральная плотность костной ткани и др.), перенесенными заболеваниями и состоянием здоровья (частые простуды, хронические болезни) и **внешние** (нерациональная обувь, недостаточная двигательная активность, длительные статические нагрузки в положении сидя, исключая локальные физические нагрузки на стопы).

КАКОЙ ЖЕ ДОЛЖНА БЫТЬ ОБУВЬ ДОШКОЛЬНИКА?

Первое. Обувь должна соответствовать форме, размеру стопы и иметь в носочной части припуск 5-7 мм. Недопустима зауженность в носочной части. Чрезмерно свободная обувь также оказывает отрицательное влияние.

Второе. Подошва должна быть гибкой и невысокой. Слишком мягкая подошва (чешки) недопустима.

Третье. Важным элементом обуви для дошкольника является каблук, его высота не должна превышать **5-10** мм.

Четвёртое. В профилактике деформации стопы особое значение имеет наличие фиксированного задника.

Пятое. Наряду с фиксированным задником обувь должна обеспечивать прочную фиксацию в носочной части.

Шестое. Прочная фиксация стопы в обуви обеспечивается также соответствующими креплениями.

Седьмое. Для обеспечения оптимального температурно-влажностного режима внутриобувного пространства необходимы также конструктивные решения (переплетение ремешков, дополнительные «окошки» и др.), которые позволяли бы осуществлять хорошую вентиляцию обуви.

Большое значение для предупреждения деформации стоп имеют закаливающие процедуры, в том числе использование гидромассажных ванночек, а также использование тренажёров для стоп.

Муниципальное бюджетное учреждение
Советского района города Ростова-на-Дону
«Центр психолого - педагогической,
медицинской и социальной помощи»

Рекомендации для родителей

«Здоровье начинается со СТОПЫ»

Наши контакты:

344015, г. Ростов-на-Дону

ул.339 Стрелковой дивизии, 17/3

www.cdk-srnd.su

e-mail: psycentersovrnd@bk.ru

телефон для записи: (863) 225-07-52



