

ПЛОСКОСТОПИЕ. ДИАГНОСТИКА. ПРОФИЛАКТИКА.

Плоскостопие-это достаточно серьезное ортопедическое заболевание, которое

значительно нарушает функцию всего опорно-двигательного аппарата ребенка, негативно влияет на его общее самочувствие, снижает выносливость к физическим нагрузкам, ухудшает работоспособность и настроение.

Ребенок, страдающий плоскостопием, быстро устает от ходьбы и бега, плохо переносит статические нагрузки. Такой ребенок не может полноценно участвовать в подвижных играх, соревнованиях, ходить в длительные прогулки, походы и т. д. Это в свою очередь отрицательно сказывается на его общефизическом развитии, способности находить общий язык со сверстниками, снижает самооценку. Плоскостопие-заболевание чрезвычайно распространенное, можно сказать социальное. Чтобы убедиться в этом, достаточно поговорить с родственниками и знакомыми: «на каждом шагу» слышны жалобы на боли в стопах, мышцах голени, в коленных и даже тазобедренных суставах. Самая распространенная причина этих болей - уплощение стоп. А если обратить внимание на обувь, как быстро она снашивается и каким образом, можно получить дополнительную информацию. Проявление плоскостопия каждый объясняет по-своему: одни - наследственностью, другие - плохим питанием, неподходящей обувью, сидячим образом жизни или, наоборот, излишней нагрузкой на ноги, но мало кто понимает, что основная причина- это неправильное физическое развитие в годы раннего детства. Врожденное плоскостопие, особенно грубые его формы, врожденная косолапость определяются ортопедами еще в первые дни жизни ребенка и требуют ортопедического и даже хирургического лечения, однако такие заболевания встречаются достаточно редко. Чаще всего дефекты стоп развиваются медленно, годами, и следовательно, их можно предупредить.

Самым эффективным средством предупреждения плоскостопия является общее оздоровление ребенка, правильное и своевременное развитие у него различных двигательных навыков. Массаж и гимнастика, проводимые в раннем возрасте замечательно укрепляют детский организм, улучшают обмен веществ, способствуют развитию всех органов и систем, особенно костно-мышечного аппарата, и таким образом хорошо подготавливают ребенка к предстоящим нагрузкам.