

Консультация для родителей «Профилактическая обувь, способствующая предупреждению деформации стопы»

Стопа является фундаментом здоровья, поскольку выполняет чрезвычайно важные функции, благодаря которым осуществляется всё многообразие движений в процессе жизнедеятельности. Нарушение строения и функций стопы приводит к развитию различных заболеваний. Чаще всего страдает рессорная функция, что способствует формированию плоскостопия. У детей дошкольного возраста оно встречается довольно часто. Это связано со слабостью мышечно-связочного аппарата и влиянием ряда неблагоприятных факторов, одним из которых является нерациональная сменная обувь.

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, а у взрослых они плотно прилегают друг к другу. У детей дошкольного возраста на подошве сильно развита подкожная клетчатка, заполняющая своды стопы.

Наиболее часто встречающаяся деформация стопы у дошкольников связана с нарушением его рессорной функции, которая способствует снижению силы толчков и ударов при ходьбе, беге и прыжках. При этом дети часто жалуются на быструю утомляемость, головную боль и боль в голени и стопе. У них также нарушается и походка. Кроме того, в дальнейшем могут развиваться застойные явления в сосудах нижних конечностей.

Форма стопы влияет также на состояние осанки и позвоночника ребёнка. Важная функция стопы определяется расположением особых, так называемых рефлекторных 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.

Хочется поговорить о профилактической сменной обуви, способствующей предупреждению деформации стопы. Какой же должна быть обувь для дошкольника?

*** Обувь должна соответствовать форме, размеру стопы и иметь в носочной части припуск 5-7мм.,** учитывающий увеличение длины стопы за счёт её естественного прироста и во время ходьбы под влиянием нагрузок. Если в обуви нет припуска

то при удлинении пальцы принимают согнутое положение, что может привести к их деформации. Недопустима зауженность в носочной части, поскольку это приводит к деформации большого пальца, его отклонению наружу. Чрезмерно свободная обувь также оказывает отрицательное влияние - могут появиться потёртости, мозоли.

***Подошва должна быть гибкой.** Недостаточная гибкость ограничивает движение в суставах, предъявляет повышенные требования к мышцам голени и стопы, способствуя быстрому их утомлению и ослаблению. При этом нарушается походка, что оказывает негативное влияние на осанку и позвоночник ребёнка. Чтобы проверить гибкость подошвы, следует, удерживая пяточную часть обуви, поднять носочную. Гибкость считается достаточной, если угол составляет 25°.

Подошва не должна быть высокой, поскольку в процессе ходьбы в такой обуви нарушаются сцепление пальцев с опорной поверхностью и толчковая функция стопы. Это приводит к дополнительной нагрузке на мышцы стопы, их ослаблению и более быстрому утомлению.

Слишком мягкая подошва (например, в чешках) также недопустима, так как способствует формированию плоскостопия при ходьбе по жёсткому грунту, асфальту или полу. Такую обувь можно носить непродолжительное количество времени, на музыкальных занятиях.

*** Важным элементом обуви для дошкольников является каблук,** высота которого влияет на распределение нагрузки на различные отделы стопы, её положение. При отсутствии каблука увеличивается нагрузка на свод. При небольшом каблуке свод разгружается за счёт перераспределения нагрузки с увеличением её на передний отдел. Слишком высокий каблук делает нагрузку на передний отдел стопы чрезмерной - это приводит к снижению поперечного свода и формированию поперечного плоскостопия. Высота каблука не должна превышать 5-10 мм.

***В профилактике деформации стопы особое значение имеет наличие фиксированного задника,** который позволяет прочно удерживать пяточную кость и предотвращает её отклонение наружу. Деформация пяточной кости нарушает устойчивость голеностопного сустава, формирует болевой синдром, а в последствии приводит к плоскостопию (плоско- вальгусные стопы).

*** Обувь должна обеспечивать прочную фиксацию в носочной части.** Открытый носок приводит к неустойчивому положению стопы. Кроме того, возрастает угроза травматизации пальцев.

***Прочная фиксация стопы в обуви обеспечивается соответствующими креплениями. Их отсутствие приводит к ослаблению мышц, снижению свода и деформации пальцев.**

***В обуви должен быть оптимальный температурно-влажностный режим.** Для этого необходимы такие конструктивные решения (переплетение ремешком, дополнительные окошки и др.), которые позволяли бы осуществлять хорошую вентиляцию обуви. Перегрев стопы ведёт к расслаблению мышц и снижению свода стопы с формированием в последующем плоскостопия. Конструкция обуви должна обеспечивать достаточный уровень воздухообмена.

Нарушение гигиенических требований к обуви является использование летних туфель без фиксированного задника с открытой носочной частью, домашних тапочек с мягким задником без крепления (ремешка) для достаточной фиксации стопы, а также использование старой, изношенной, порой несоответствующей размеру и форме стопы обуви, длительное пребывание в которой может привести непоправимый вред здоровью ребёнка.

Несколько слов хочется сказать об обуви для занятий по физической культуре. На таких занятиях дети должны быть обуты в спортивную обувь (спортивные танки, кеды) на резиновой мягкой подошве.

Обувь для детей дошкольного возраста должна соответствовать форме и размеру стопы, иметь достаточно гибкую, невысокую подошву, каблук высотой 5-10 мм, фиксированный задник для обеспечения прочной фиксации пяточной кости, закрытую носочную часть и крепление для прочной фиксации стопы.

