

Рекомендации инструктора по физической культуре

Плоскостопие - удар по здоровью.

Что же за создание такое - человек? Никогда не будет беспокоиться, пока не заболит. И даже когда болеть начинает, сначала подождет, вдруг само пройдет! Но есть болезни, где ожидание, потеря времени, несвоевременное лечение чреваты тяжелейшими последствиями, не идущими ни в какое сравнение с первопричиной этих осложнений. Именно к таким заболеваниям относится плоскостопие!

Здоровая стопа имеет строение в виде арки, благодаря чему большую часть ударной нагрузки при ходьбе она принимает на себя без последствий, амортизируя, смягчая удар.

Ведь при каждом шаге на пятку обрушивается удар силой в 2/3 вашего веса. Но если свод стопы снижается, начинает развиваться плоскостопие.

Стопа перестает работать как амортизатор, вследствие чего сила ударов распределяется по всему телу от ног до головы, что, в свою очередь может привести к очень серьезным последствиям для всего организма.

Чем опасно плоскостопие?

Плоскостопие чревато немалым количеством проблем. И речь здесь идет не только о здоровье ног, но и о нормальном функционировании организма в целом. Прежде всего, плоскостопие может привести к искривлению позвоночника, деформации суставов ног, радикулиту, остеохондрозу. Боль при ходьбе и быстрая утомляемость, изменение формы ног, отечность, бородавки, мозоли, головные и поясничные боли, синдром хронической усталости, варикоз, целлюлит, артрозы, артриты - и это далеко не полный перечень последствий плоскостопия.

Почему возникает плоскостопие?

Плоскостопие принято различать двух видов: поперечное, когда распластан передний отдел стопы, и продольное, когда уплощается продольный свод стопы. Однако не так уж и редко наблюдается присутствие обоих видов деформации. Причиной возникновения плоскостопия часто является слишком большая нагрузка на мышцы стопы и связочный аппарат. К этому может привести длительная ходьба или продолжительное стояние, травмы ног, в частности голеностопа и стопы, заболевания суставов ног, а также общая слабость связок и мышц стопы. Кроме того, способствует появлению плоскостопия ношение неподходящей обуви, продолжительное хождение в туфлях на высоком каблуке, а также на плоской подошве без супинатора. Развитию плоскостопия также способствуют неправильное питание и избыточный вес, недостаток витаминов и минералов в организме человека.

Плоскостопие у детей

Плоскостопие может быть врожденным, но такая патология, к счастью, встречается не часто, либо при обретенным. Врожденные деформации проявляются виде «вывернутости» стопы вовнутрь или кнаружи. Ребенок тянет носок вниз или, наоборот, подтягивает его к передней поверхности голени. На такие проявления должен обратить внимание еще врач

родильного дома и назначить новорожденному консультацию ортопеда. Лечение начинают сразу, и заключается оно в применении гипсовых повязок и фиксаторов. Рекомендуется также физиотерапия, массаж и специальная гимнастика. Здесь очень важно соблюдение матерью назначенного лечения и образа жизни - это залог выздоровления малыша .

Чтобы избежать рождения ребенка с врожденной деформацией стопы, нужно тщательно готовиться к беременности, вести здоровый образ жизни, соблюдать режим дня и питания.

Лучшая профилактика плоскостопия: бегайте босиком при первой же возможности - по песку, по лесной тропке, по поляне или даже по лужам на асфальте!

Как определить плоскостопие?

Но как определить плоскостопие? И если оно есть, как узнать, какого оно типа? Для начала можно провести несложный тест самостоятельно ...

Вечером приготовьте лист бумаги не короче длины вашей стопы и какой-нибудь крем.

Обильно смажьте стопу кремом и наступите на бумагу.

Если отчетливо отпечатались подушечки всех пальцев и пятка - вам угрожает поперечное плоскостопие.

В норме мы опираемся на подушечку большого пальца и мизинца.



Посмотрите на пальцы ног: если большой палец чуть искривлен и выпирает кнаружи, средний вот-вот поднимется над остальными - это уже более глубокая стадия развития плоскостопия.

В этом случае нельзя затягивать с консультацией у врача.

Если крем "нарисовал" почти всю стопу, без выемки по внутренней ее стороне, значит развилось продольное плоскостопие.

Плоскостопие также можно определить по нескольким видимым признакам. У вас наверняка есть плоскостопие, если: на подошве ног имеются мозоли и натоптыши; кожа на стопе утолщена и натерта; на больших пальцах выпирают косточки; искривлены пальцы ног; деформированы ногти.