

КОНСУЛЬТАЦИЯ для родителей на тему:

«Профилактическая обувь, способствующая предупреждению деформации стопы»

В профилактике плоскостопия важную роль играет правильный выбор обуви: она не должна быть тесной или слишком просторной. Она должна быть «рациональной», т.е. устойчивой, плотно охватывать стопу, не мешая при этом движению. Небольшой каблук, тонкая подошва и материал, позволяющий стопам «дышать», так же являются необходимыми качествами хорошей детской обуви. По назначению обувь подразделяется на бытовую и специальную спортивную, медицинскую (ортопедическую).

Ортопедическая обувь применяется при патологических изменениях стопы и способствует исправлению начальных нестойких деформаций ноги, предупреждает их прогрессирование, компенсирует укорочение конечности, создает опору при стоянии и ходьбе. Направление на заказ ортопедической обуви дает врач. Врач дает инструкции по гигиене стопы, пользованию и уходу за обувью. Ремонт такой обуви производится только в ортопедической мастерской.

Детская обувь должна соответствовать анатомо-физиологическим особенностям стопы ребенка, быть мягкой и легкой, прочной на гибкой подошве. Необходимо, чтобы она была достаточно свободной, не ограничивала движения пальцев и имела небольшой каблук, так как он предупреждает развитие плоскостопия и предохраняет пятку от ударов. Высота каблука не больше 1/14 длины стопы.

Детям не следует покупать обувь с открытой пяткой. Задник должен быть устойчивым и препятствовать скольжению стопы кзади и кнаружи, что предупреждает развитие плоскостопия. Детям дошкольного и школьного возраста рекомендуется пользоваться обувью, охватывающей щиколотку, так как ношение короткой обуви вызывает утомление и приводит к деформации пальцев. Лучше носить ботиночки или туфли, хорошо фиксирующие голеностопные суставы.

Детям с плоскостопием, особенно с плоско-вальгусными стопами, нельзя носить мягкую обувь, например, валенки, резиновые сапоги, мягкие тапочки, чешки, сандалии без задника.

По степени закрытия стопы различают следующие виды обуви: сапожки, ботинки, полуботинки, туфли, сандалии. При выборе обуви необходимо учитывать не только размер, но и полноту. Для детей выпускается обувь двух диапазонов полноты.

Лучшим материалом для подошвы детской обуви является кожа. Она обладает достаточной прочностью, пластичностью, паро- и воздухопроницаемостью.

У детей в возрасте до 8 лет ежегодно стопа удлиняется в среднем на 11 мм, в связи с чем обувь рекомендуется обновлять каждые 6 месяцев.

Часто одной рациональной обуви для профилактики и коррекции плоскостопия недостаточно. Тогда применяют ортопедические стельки.

Необходимо следить за тем, чтобы детская обувь всегда была сухой и чистой.

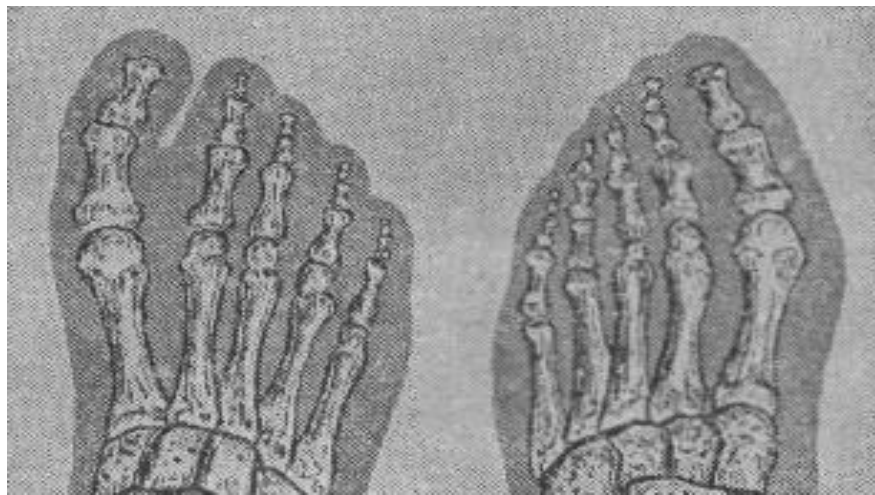


Рис. 1. Схематическое изображение костей стопы:
слева – при ношении обуви нормальных размеров;
справа – при постоянном ношении узкой обуви

Схематическое изображение костей стопы (рис. 1) показывает, что длительное ношение тесной обуви приводит к отклонению большого пальца наружу и отклонению большого пальца наружу и 4–5 пальцев внутрь.

Успешная профилактика и коррекция плоскостопия возможны на основе комплексного использования всех средств физического воспитания: гигиенических факторов - гигиена обуви и правильный ее подбор в соответствии с назначением - и физических упражнений - специальные комплексы упражнений, направленные на укрепление мышц стопы и голени и формирование сводов стопы.

