Нарушение осанки и плоскостопие.



Функции стопы и причины их нарушения.

Стопа здорового человека представляет собой рессорный аппарат, своды (продольный и поперечны) которого амортизируют инерционные нагрузки во время стояния, ходьбы, бега.

В зависимости от того, какой свод уплощается, различают продольное и поперечное плоскостопие. Основной причиной нарушения является недостаток или избыток физических нагрузок, в том числе ношение неудобной обуви и вынужденное долгое

нахождение в положении стоя. Реже деформация развивается в результате травм, некоторых заболеваний или передается по наследству.

Связь осанки и плоскостопия.

Осанкой называют привычную позу, которую человек принимает в вертикальном положении без дополнительного мышечного напряжения. Физиологические изгибы в шейном, грудном и пояснично-крестцовом отделах способствуют амортизации тела при нагрузке.

При нарушении рессорной способности нижних конечностей позвоночник вынужден взять на себя утерянную амортизирующую функцию и приспособиться к нагрузкам за счет формирования дополнительных изгибов и дефектов осанки. Возникает деформация позвонков в грудном и поясничном отделах, приводящих к боковой асимметрии тела.

Профилактика.

Плоскостопие в большинстве случаев косвенно приводит к дефектам осанки, и наоборот. Поэтому профилактика и лечение этих нарушений должны осуществляться в комплексе. Своевременное предупреждение искривления позвоночника и развития плоскостопия у детей дошкольного возраста включает в себя следующие мероприятия:

- Ношение удобной обуви соответствующего размера. При выявлении плоскостопия показано постоянное использование ортопедических изделий (стелек, супинаторов, межпальцевых вкладышей) для восстановления естественной формы сводов;
- Хождение босиком по неоднородной поверхности (песку, траве, гальке, массажным коврикам);
 - Умеренная физическая нагрузка на ноги и позвоночник;
- Массаж, плавание, контрастный душ и ванночки для нормализации местного и общего кровообращения.

Для профилактики нарушения осанки и плоскостопия, особенно в детском возрасте, рекомендуется регулярно выполнять следующие упражнения:

- Ходить поочередно на пятках, цыпочках, внешнем и внутреннем своде ступней;
- Подниматься и спускаться по наклонной поверхности с поджатыми пальцами;
- Подпрыгивать, приземляясь поочередно на цыпочки и на всю подошву;
- Ходить мелкими шагами на полусогнутых ногах, опускаясь на цыпочки;
- Сидя на стуле, захватывать пальцами ног разбросанные мелкие предметы, перекатывать вперед-назад и в стороны мячи разного диаметра или деревянную скалку;
- Насыпать в носки крупу или крупные бусины и ходить по ровной поверхности в течение 20-30 минут.

Чтобы избежать серьезных последствий, необходимо своевременно проводить профилактические и лечебные мероприятия.