



ПРОЕКТ „РАСТЕМ И ИГРАЕМ ЗДРАВИ И ЩАСТЛИВИ“

---



ПРОФИЛАКТИКА НА ПЛОСКОСТЪПИЕТО  
В ДЕТСКАТА ГРАДИНА

# Плоските стъпала

---

Плоските стъпала са едно от най-често срещаните заболявания на опорно-двигателния апарат при децата.

Това е деформация на стъпалото, при която се изравнява свода (при децата надлъжният свод обикновено се деформира, поради което стъпалото става плоско и цялата му повърхност докосва пода).



# Формиране на стъпалото

---

- Физиологично плоско стъпало се наблюдава при деца под 2-годишна възраст, т.е. практически ходилото няма свод. Това е абсолютно нормално, тъй като при бебетата костната тъкан е мека и еластична, в нея все още има малко минерали, които дават сила, а мускулната система не е напълно развита. Когато детето започне да се изправя и да прави първите стъпки (7-12 месеца), „мастната подложка“ на подметката действа като амортизатор, което прави краката на децата закръглени.

# Формиране на стъпалото

---

Към 2-3-годишна възраст костите стават по-здрави, връзките и мускулите стават по-силни, а стъпалото започва да придобива форма. В тази възраст детето стои добре изправено и може да прави дълги разходки.

Процесът на формиране на стъпалото продължава до 5-6 години.

Едва след тази възраст можем да говорим със сигурност за наличието или отсъствието на плоскостъпие при дете.

## Кога може да се извърши прегледът:

- 2-3 месеца след самостоятелното прохождение на детето (между 1, 7- и 2-годишна възраст);
- на 4-годишна възраст (най-важният преглед за профилактика на плоскостъпието);
- на 6-годишна възраст

# Предразполагащи фактори за възникване на плоскостъпие при децата

---

- Наднормено тегло;
- Рахит;
- Травми и наранявания на краката;
- Вродена слабост на мускулите и връзките на стъпалото;
- Парализа на мускулите на краката;
- Неправилно подбрани обувки – тесни, с твърда подметка, обувки втора употреба и т.н.;
- Липсата на физическа активност;
- Недостиг на хранителни вещества в организма;
- Продължителен стоеж без движение на краката.

# ПРИЗНАЦИ НА ПЛОСКОСТЪПИЕ

---

- Бърза умора на краката;
- Възможна поява на оток на краката вечер, който изчезва сутрин;
- Болезнена болка при изправяне или ходене в краката и ходилата;
- Бързо износване на вътрешната страна на подметката на обувките;
- Детето ходи с широко раздалечени крака, леко сгъвайки коленете, разтваряйки краката си;
- Стъпалото е неправилно или е по-широко;
- Врастване на ноктите в кожата;
- Изкривяване на пръстите на краката;
- Поява на мазоли.

# Видове плоскостъпие при децата

---

Плоскостъпието може да е вродено или придобито.

При децата се разделя на три вида:

- Гъвкаво плоско стъпало – ходилото е плоско при стъпване, но в отпуснато състояние ясно се вижда образуван свод;
- Гъвкаво плоско стъпало в комбинация с късо Ахилесово сухожилие;
- Ригидно плоско стъпало – среща се в много по-малко от случаите и се дължи на срастване на костите. Тогава ходилото е плоско и при стъпване и в отпуснато състояние, арка не се образува.

# Профилактика на плоскостъпието

---

- Изходно положение: Седеж на стол с успоредни ходила, стъпили на пода.
- Без да повдигате петите от пода, максимално повдигнете ходилата нагоре и задръжте за момент в крайно положение. Върнете в изходна позиция.
- Повторете 4-5 пъти.





# Профилактика на плоскостъпието

---

- Изходно положение: Седеж на стол с успоредни ходила, стъпили на пода.
- Свийте максимално пръстите на ходилото и задръжте за момент. Отпуснете ги и се върнете в изходно положение.
- Повторете 4-5 пъти.



# Профилактика на плоскостъпието

---

- Изходно положение: Седеж на стол с успоредни ходила стъпили на пода.
- Свийте пръстите на ходилото и заедно с това извийте ходилата навътре. Задръжте в крайна позиция, отпуснете и се върнете в изходно положение.
- Повторете 4-5 пъти.



# Профилактика на плоскостъпието

---

- Изходно положение: Седеж на стол с успоредни ходила, стъпили на пода.
- Максимално завъртете ходилата с палците навътре. Върнете в изходно положение.
- Повторете 4-5 пъти.



# Профилактика на плоскостъпието

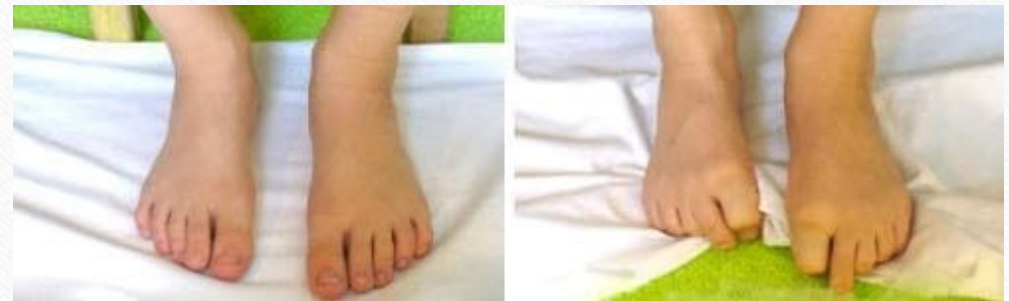
- Изходно положение: Седеж на стол с успоредни ходила, стъпили на пода.
- Подберете малки предмети, който да може да захващате с пръстите на ходилото и да премествате. Те могат да бъдат части от конструктор, домино, топчета, капачки, моливи и други с подходяща големина и форма.
- Започнете да премествате предметите първо с единия крак, а после и с другия в обратна посока. Направете си условна линия, която да прехвърляте.



# Профилактика на плоскостъпието

---

- Изходно положение: Седеж на стол с успоредни ходила, поставени върху чаршаф или хавлия на пода.
- Започнете да набирате чаршафа, използвайки пръстите на краката.
- Изпълнете го и повторете 4-5 пъти.



# Профилактика на плоскостъпието

---

- Изходно положение: Седеж на стол с успоредни ходила, стъпили на пода.
- Започнете да плъзгате бавно едното ходило нагоре по вътрешната част на другия крак. Върнете се бавно до изходно положение.
- Повторете 15 пъти за всяко ходило.



# Профилактика на плоскостъпието

- Изходно положение: Седеж на стол с единия крак стъпил на пода, а другия поставен върху топка.
- Започнете да правите кръгови движения с топката по часовниковата стрелка, като ходило не се отлепя от топката. Направете същото обратно на часовниковата стрелка. Направете движение с търкаляне на топката напред и назад.
- Повторете движенията по 15 пъти. Сменете ходилата.



# Профилактика на плоскостъпието

- Изходно положение: Седеж на стол с крака стъпили на пода, а между тях поставена топка. Захванете топката с вътрешната част на ходилата и започнете бавно да я повдигате нагоре.
- Спуснете я бавно до долу и повторете 15 пъти.





# Профилактика на плоскостъпието

---

- Изходно положение: Седеж на стол с крака поставени върху малка точилка или тояжка. Започнете да движите ходилата напред-назад, търкаляйки точилката.
- Направете 15 повторения.



Благодаря за вниманието

---

