

ЗДОРОВЬЕ НАЧИНАЕТСЯ СО СТОПЫ



Детская стопа, по сравнению со стопой взрослого человека, имеет ряд морфологических особенностей. Она более широкая в передней части и сужена в пяточной. Объем движений детской стопы больше, чем взрослой, вследствие значительной эластичности мышечно-связочного аппарата, поэтому детская стопа менее приспособлена к статическим нагрузкам: прыжкам, соскокам с высоких снарядов. Стопы быстро утомляются и легко подвергаются деформации. При нагрузке своды стопы несколько уплощаются, но по окончании ее тотчас же, с помощью активного сокращения мышц возвращаются в исходное положение. При слабости мышц стопы и их чрезмерном утомлении из-за длительного пребывания на ногах и возникает плоскостопие.

Как укрепить здоровье стоп вашего ребенка

- Обеспечьте правильную обувь. Приобретите удобную, поддерживающую обувь с достаточным пространством для пальцев ног и надлежащей поддержкой свода стопы. Избегайте подержанной обуви, которая может не обеспечить необходимую поддержку развивающимся стопам вашего ребенка.

- Поощряйте проводить время босиком. При необходимости позволяйте ребенку гулять или играть босиком. Это помогает укрепить мышцы стоп и улучшить сенсорное развитие.

- Соблюдайте правила гигиены. Научите ребенка важности ежедневного мытья ног, особенно после физической активности. Регулярно подстригайте ногти на ногах поперек, чтобы предотвратить врастание ногтей.

- Наблюдайте и обращайтесь за профессиональным советом. Следите за любыми признаками дискомфорта в ногах, неровной ходьбы или отклонений от нормы. Если вы заметили что-либо тревожное, обратитесь к детскому ортопеду для обследования.

- Уделяя приоритетное внимание здоровью стоп вашего ребенка, вы способствуете его общему благополучию и направляете его на путь к здоровому и активному образу жизни.

Давайте позаботимся о том, чтобы для наших дошкольников «Здоровье начиналось со стопы».

