

Здоровье начинается со стопы

Детская стопа, по сравнению со стопой взрослого человека, имеет ряд морфологических особенностей. Она более широкая в передней части и идет на сужение к пяточной части. У детей дошкольного возраста на подошве сильно развита подкожная клетчатка, заполняющая своды стопы, что не редко приводит к диагностическим ошибкам. При этом дети часто жалуются на быструю утомляемость, головную боль и боль в голени и стопе. У них также нарушается походка. Форма стопы влияет также и на состояние осанки и позвоночника ребенка.

Стопа определяется расположением особых рефлексогенных зон на подошвенной поверхности, и обеспечивает связь стопы с различными системами организма (Сердечно-сосудистой, дыхательной и др.)

Таким образом, стопа, благодаря своему уникальному строению и важными функциями, оказывает большое влияние на весь организм.

Какая должна быть обувь у дошкольника?

1. Обувь должна соответствовать форме и размеру стопы.
2. Подошва должна быть гибкой, не должна быть высокой и не слишком мягкой.
3. Обувь должна обеспечивать прочную фиксацию в носовой части стопы.
4. В профилактике деформации стопы особое значение имеет наличие фиксированного задника, который позволяет прочно удерживать пяточную кость и предотвращает ее отклонение наружу.
5. Прочная фиксация стопы в обуви обеспечивается также соответствующими креплениями.

Большое значение для предупреждения деформации стопы имеют закаливающие процедуры, в том числе использование гидромассажных ванночек а также применение профилактических упражнений для мышц стопы.