

***Возрастные особенности стопы  
ребенка. Нарушения. Учет  
особенности стопы. Гигиена.***



# ***Содержание***

1. Введение
2. Возрастные особенности стопы ребенка
3. Нарушения
4. Гигиена

# ***Введение***

**Все кости конечностей, за исключением ключиц, проходят три стадии развития: соединительно-тканную, хрящевую и костную.**

**Первично основу скелета (в том числе и стоп) составляет хрящевая ткань, которая постепенно**

**замещается костной. В костях**

**предплюсны (ладьевидной, кубовидной и клиновидных) точки**

**окостенения появляются в период от**

**трех месяцев после рождения до пяти**

# ***Возрастные особенности стопы ребенка***

**Кости стоп у детей  
дошкольного и  
младшего  
школьного  
возраста в  
сравнении с  
костями взрослых  
более мягкие,  
эластичные, менее  
ломкие, но легко  
изгибающиеся и  
деформирующиеся**



**Детская стопа по сравнению со взрослой коротка, широка, а в пяточной области сужена. Пальцы расходятся, в то время как у взрослых они плотно налегают друг на друга. У детей на подошве сильно выражена подкожная клетчатка, заполняющая свод стопы, что приводит нередко к диагностическим ошибкам.**



***Стопа ребенка***



***Стопа взрослого  
человека***

**Стопа ребенка, особенно первого года жизни, имеет отчетливое супинаторное положение, в результате чего, начиная ходить, дети ставят стопу не на всю подошвенную поверхность, а только на ее латеральный край.**

**У детей 6- 14 лет имеется  
незначительное преобладание  
средних величин отдельных  
признаков стопы у мальчиков по  
сравнению с девочками.**

**Исключением является лишь высота  
и ширина стопы, ширина пятки,  
которые в 12 лет у девочек больше,  
чем у мальчиков.**



**Увеличение длины стопы происходит неравномерно: с 6 до 12 лет у мальчиков стопа увеличивается на 5,3-5,4 см, а у девочек — на 5,6 см. Высота стопы у девочек значительно увеличивается с 11 до 12 лет, а у мальчиков с 7 до 8 лет. Ширина стопы и пятки дает очень небольшие ежегодные приросты.**

**В дошкольном и младшем школьном возрасте стопа находится в стадии интенсивного развития, ее формирование еще не завершено, поэтому любые неблагоприятные внешние воздействия могут приводить к возникновению тех или иных функциональных отклонений.**

# **Нарушения**

**Стопа состоит из 26 костей, и все они должны правильно сочленяться, чтобы ходить было удобно.**

**Нарушения в их формировании имеют печальные последствия не только для походки, но и для всего организма в целом. Особенно страдает позвоночник. А с осанкой связано и состояние внутренних органов.**



Нога здорового ребенка



рис. X-образная установка стоп



рис. Стопы "завалены" вовн *Страна Мам*

Нога ребенка с нарушениями

# ***Учет особенности стопы***

**Главной особенностью стопы человека является его дуговая конструкция, определенная формой и взаиморасположением костей.**

**Различают продольную и поперечные дуги (своды) стопы. Образование продольного свода стопы обусловлено наклонным положением (относительно опорной поверхности) пяточной кости и высокой позицией на головки надпяточной кости.**

**Форма и размеры свода стопы у человека могут меняться даже в течение одного дня под влиянием различных факторов, которые зависят от способности ее костей смещаться друг относительно друга**

# Гигиена



**Перед сном необходимо мыть ноги, так как они чаще всего потеют, и на них скапливается грязь. Не регулярное мытье ног приводит к опрелостям и появлению грибковых заболеваний. Носки следует менять не реже, чем через день. Также ребенку следует знать, что в общественных местах, например в бассейне, не следует мерить чужую обувь и ходить по полу только в специальных тапочках.**

# ***Список литературы***

1. <http://flat-feet-stop.ru/basics/formation>
2. <http://mamavika.com/detsk-zdorov/bolezni/valgusnaya-stop-a-u-rebyonka.html>
3. <http://bticino.com.ru/gigiena-detej>