

УДК 616.

Маляренко Л.О.¹, Набока С.С.²

¹ студ. гр. УФКС-214м ЗНТУ

² канд. мед. наук., доц. ЗНТУ

КОРЕКЦІЯ ПЛОСКОСТОПІСТІ У ДІТЕЙ 8-9 РОКІВ В УМОВАХ ШКІЛЬНИХ ЗАНЯТЬ

Плоскостопість розглядається як порушення функцій стопи, яке зовні виявляється в опущенні зведень стопи, що викликане слабкістю м'язів і

розтягуванням в'язок стопи. Крім того, під плоскостопістю розуміють деформацію стопи, що полягає в зменшенні висоти її зведень у поєднанні з пронацією п'яти і супінаційною контрактурою переднього відділу стопи. В результаті опускається медіальний край стопи, патологічно розтягується її зв'язковий апарат, змінюється положення кісток; м'язи-супінатори, що грають важливу роль в підтримці зведення стопи, слабшають і атрофуються.

Здоров'я стоп – це здоров'я всього організму. Здорові стопи – правильна хода і правильний розподіл маси тіла по поверхні землі. Правильна хода і правильний розподіл маси тіла по поверхні землі – здорові суглоби і м'язи. Здорові суглоби і м'язи – здорові внутрішні органи. Ще в давнину люди визначили, що на стопі знаходиться безліч біологічно активних точок (БАТ), які пов'язані з усіма внутрішніми органами. Здорова стопа забезпечує нам комфортні умови життя і довголіття. Щоб організм не відчував перевантажень і стресів при ходінні або бігу людська ступня пружинить. Ні одна тварина не може похвалитися цією дивовижною здатністю. А пружинить стопа за рахунок унікальної конструкції, яку підтримує система зв'язок і м'язів. Коли цей м'язово-зв'язковий механізм з якихось причин слабшає, розвивається плоскостопість.

Плоскостопість – дуже підступна хвороба. Вона швидко прогресує і часто веде за собою сколіоз й інші захворювання всього опорно-рухового апарату (ОРА) дитяти, йде порушення функцій внутрішніх органів і систем організму людини, що створює сприятливе середовище для отримання нових захворювань. Тому профілактика і корекція порушення плоскостопості засобами лікувальної фізичної культури (ЛФК) у дітей потрібна з самого раннього віку, оскільки саме дитячий час є найвідповідальнішим у формуванні правильної кісткової системи.

Застосування засобів фізичної реабілітації значно покращує функціональний стан стопи людини при плоскостопості. Використання лікувальної фізичної культури (ЛФК) займає ведуче місце в системі цих заходів. Усе це і зумовило актуальність даної роботи.

Мета роботи: оцінити ефективність впливу підібраного комплексу методів фізичної реабілітації на морфо-функціональний стан стоп у дітей молодшого шкільного віку з плоскостопістю.

Для досягнення поставленої мети були визначені наступні завдання:

1. Вивчити джерела літератури з теми дослідження.
2. Підібрати методи оцінювання морфо-функціонального стану організму дітей й методи фізичної реабілітації.
3. Провести реабілітацію дітей з плоскостопістю, та оцінити отримані результати.
4. Оцінити ефективність впливу підібраного комплексу основної групи у порівнянні з комплексом контрольної групи.

Об'єкт дослідження: фізична реабілітація дітей з плоскостопістю.

Предмет дослідження – комплексна програма фізичної реабілітації при плоскостопості у дітей молодшого шкільного віку.

Були використані наступні методи дослідження: 1) метод аналізу і узагальнення літературних даних; 2) метод педагогічного експерименту; 3) морфо-функціональні методи оцінювання стану склепіння стопи; 4) метод математичної статистики.

Гіпотеза дослідження: в результаті дослідження передбачається, що підібраний комплекс методів реабілітації основної групи буде більш ефективним, ніж комплекс контрольної групи.

Теоретична значимість результатів дослідження полягає в доповненні відомостей про застосування нових комплексів реабілітації дітей з плоскостопістю.

Практична значимість: розроблені та впроваджені практичні рекомендації щодо застосування нових реабілітаційних комплексів у дітей з плоскостопістю.

Після проведення фізичної реабілітації дітей обох дослідних груп встановлена тенденція до позитивних змін досліджених показників стану стопи та показників рухливих навичок дітей. У пацієнтів відмічалось зменшення больових відчуттів, хода стала більш легкою та покращилось самопочуття.

В основній групі покращення показників стану стопи та показників рухливих навичок дітей були більш вираженими ніж у дітей контрольної групи, що свідчить про ефективність дії підбраного комплексу фізичної реабілітації у порівнянні з традиційним комплексом.