

ПРОФІЛАКТИКА ПЛОСКОСТОПОСТІ

11клас
Урок 38

Плоскостопість

- ◎ **Плоскостопість** - це деформація стопи. Лікарі називають плоскостопість хворобою цивілізації.



Симптоми плоскостопості

- ⦿ больові відчуття в ступнях і ногах;
- ⦿ швидке стомлення ніг під час ходьби і знаходження у вертикальному положенні(стоячи);
- ⦿ набрякання ніг до кінця дня;
- ⦿ відчуття тяжкості в ногах;
- ⦿ швидке зношування взуття, переважно з внутрішньої сторони;
- ⦿ збільшення ноги по ширині і довжині;
- ⦿ сильний дискомфорт при ходьбі у взутті на підборах.

Причини плоскостопості

- ◎ Плоскостопість розвивається з різних причин, при цьому жінки страждають цією хворобою частіше, ніж чоловіки.

Чому ж виникає плоскостопість?

До головних причин відносяться :

- ◎ постійне високе фізичне навантаження на ноги;
- ◎ ожиріння;
- ◎ незручне взуття: вузьке, на високих підборах;
- ◎ підняття тяжких речей.

Стадії плоскостопості

СХЕМА



Здорова
стопа



Плоскостопія
1-го ступеня

Висхідний стовп
поздовнього дуги стопа не
змінив свого
висоту



Плоскостопія
2-го ступеня

Висхідний стовп
поздовнього дуги стопа
зменшив свою
висоту



Плоскостопія
3-го ступеня

Висхідний стовп
поздовнього дуги стопа
зник

Стопа людини



Здорові стопи

Плоскостопість

ВПРАВИ ДЛЯ ЗАПОБІГАННЯ ПЛОСКОСТОПОСТІ

- Катання валика по підлозі
спочатку однією ногою, потім
- іншою.



- Піднімання пальцями ніг різних предметів.



- Ходіння навшпиньках, на п'ятах, внутрішній і зовнішній стороні стоп.



⦿ Ходьба босоніж.



Практична робота-Руханка«Ходіння.».

Виконаємо комплекс простих, але надзвичайно корисних вправ, які допоможуть вам уникнути плоскостопості, якщо ви регулярно будете їх виконувати!

Ходіння навшпиньках, на п'ятах, внутрішній і зовнішній стороні стоп.



Домашнє завдання

- Ознайомитися з матеріалами презентації.

Використані джерела

- ◎ <https://vseosvita.ua/library/prezentacia-do-uroku-tehnologij-na-temu-doglad-za-nogami-414907.html>