

# ПРОФІЛАКТИКА ПЛОСКОСТОПОСТІ

11клас  
Урок 39

# 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 свій  
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>