

Профилактика плоскостопия у детей

Скворцова А.А.

403 группа

Педиатрический факультет

Плоскостопие

- **Плоскостопие** - деформация формы стопы с понижением ее сводов. При такой деформации стопы полностью теряют свои рессорные и амортизирующие способности. Плоскостопие – одно из самых распространенных заболеваний опорно-двигательного аппарата у детей. У детей обычно деформируется продольный свод, из-за чего подошва становится плоской и всей своей поверхностью касается пола. В нормальном состоянии стопа человека имеет два свода - продольный (вдоль стопы по внутреннему ее краю) и поперечный (расположенный под основаниями пальцев). Оба свода стопы выполняют очень важную функцию - удержание равновесия и амортизация тряски, возникающей при ходьбе. Но если мышцы и связки стоп перестают работать и становятся слабыми, то происходит нарушение нормальной формы стопы - она оседает и становится совершенно плоской, утрачивая свою главную функцию - рессорную.



Обувь для профилактики

Для детей раннего возраста:

- Как только малыш начнёт ходить, правильно подберите обувь: с твёрдым задником и закрытым носом, на небольшом - 0,5 см каблучке, носок должен быть достаточно широким, чтобы пальцы располагались свободно, без сдавливания. Обувь на плоской подошве, сандалии и туфли без задников недопустимы для маленьких детей. Ботинки, которые малыш донашивает за кем-то, не лучший вариант, т.к. они уже деформированы под чужую ногу, что может оказать влияние на неокрепшие мышцы и суставы. Ортопедическая обувь помогает правильному формированию стопы.



Обувь для профилактики

- Она должна быть сделана из мягких материалов на невысоком каблуке, но есть и другие нюансы:
- высота каблука – не более 4-5 см;
- обеспечивать теплоизоляцию и вентиляцию
- обладать эластичностью и не нарушать правильного передвижения
- быть достаточно прочной, жесткой и устойчивой
- соответствовать длине и ширине стопы, иметь хорошую подкладку и достаточное пространство для пальцев
- лучше выбирать гибкую подошву.
- Особенно сильно ноги устают в обуви на платформе, высоком каблуке или просто слишком тесная. Стельки не должны быть очень мягкими. Если попалась такая модель, купите отдельно супинаторы, которые заполнят пространство под сводом стопы.



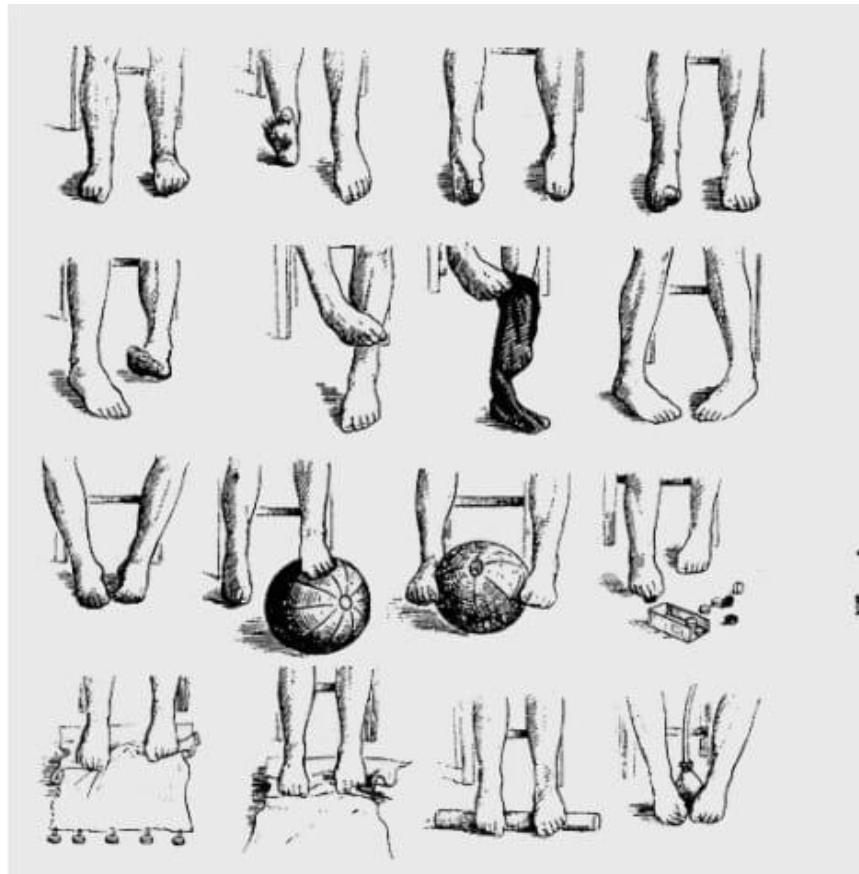
Массаж

- В летнее время ребёнку полезно ходить босиком по траве, гальке, песку. Недопустима постоянная ходьба босиком по ровной поверхности – полу, ковру, асфальту. Зимой – по рассыпному гороху, бобам, специальным массажным (ортопедическим) коврикам. Коврик имеет на поверхности много выпуклостей разного размера и высоты. По такому коврику можно ходить или даже просто стоять на нём, эффект всё равно будет. Он улучшает кровоснабжение, дозирует нагрузку, предоставляет необходимый рельеф. Приучите ребёнка к систематическим занятиям на массажном коврике (ходьба, гимнастика, игры) не менее двух раз в день. Массажный коврик – ваш союзник в борьбе с плоскостопием.



Упражнения для профилактики плоскостопия

- И.п. - сидя на стуле. Сгибать - разгибать пальцы ног
- И.п. - сидя на стуле. Большим пальцем правой ноги провести по передней поверхности голени левой ноги снизу-вверх. Повторить, поменяв ноги.
- И.п. - сидя на стуле. Погладить внутренним краем и подошвенной поверхностью правой стопы левую голень. Повторить, поменяв ноги.
- И.п. - сидя на стуле. С напряжением тянуть носки на себя - от себя (медленно, колени прямые).
- И.п. - сидя на стуле. Соединить подошвы стоп (колени прямые).
- И.п. - сидя на стуле. Круговые движения стопами внутрь - наружу.
- И.п. - сидя на стуле. Как можно выше поднимайте поочередно то одну, то другую выпрямленную ногу. То же самое обеими ногами вместе.
- И.п. - сидя на стуле. Максимальное разведение и сведение пяток, не отрывая носков от пола.
- И.п. - сидя на стуле. Отрывать от пола пятки. Отрывать от пола носки.
- И.п. - сидя на стуле. Захватывать и перекладывать пальцами ног какие-нибудь мелкие предметы (карандаш, губку, речную гальку и т.д.)
- И.п. - сидя на стуле. Пальцами ног собрать кусок ткани.
- И.п. - сидя на стуле. Катать ногой овальные и круглые предметы.
- И.п. - сидя на стуле. Во время сидячей работы сгребайте подошвами в кучку воображаемый песок. Если окажетесь на пляже - сгребайте песок реальный. Поскольку трудно держать под рабочим столом кучу песка, положите туда мячик из твердой резины - катайте его вдоль сводов стоп.



Упражнения для профилактики плоскостопия

- И.п. - стоя. Приподниматься на носках.
- И.п. - стоя. Стоя на носках перейти на наружный край стопы и вернуться в исходное положение.
- И.п. - стоя. Встать на ребра внешней стороны стоп, постоять в таком положении не меньше 30-40 секунд.
- И.п. - стоя. Поворот туловища влево – вправо с поворотом соответствующей стопы на наружный край.
- И.п. - стоя. Приседать, не отрывая пяток от пола.
- Ходьба на носках, на пятках, на наружных сводах стоп, ходьба с поджатыми пальцами, с поднятыми пальцами
- Ходьба босиком по неровной поверхности – по жесткой траве, рыхлой почве, песку, камням и мелкой гальке.
- Ходьба боком по бревну.

