



Что нужно знать о плоскостопии

Плоскостопие – это состояние, при котором у человека деформируется стопа, и при этом ее своды понижаются. Вследствие такой деформации теряются рессорные и амортизирующие функции стопы.

Симптомы плоскостопия

- Боли в стопах, коленях, бедрах, спине.
- Неестественная походка и осанка.
- «Тяжелая» походка.
- Косолапие при ходьбе.
- Деформированные стопы (плоская стопа, искривленные, непропорциональной длины пальцы ног, «косточка» на большом пальце, или подагра (hallux valgus), безобразно широкая стопа), деформация коленных суставов, непропорциональное развитие мышц ног и голени.
- Плоскостопие предрасполагает к развитию вросшего ногтя.

Причины развития плоскостопия

- Рахит, остеопороз, полиомиелит.
- Слабо развитые мышцы стопы и голени.
- Как недостаточная, так и избыточная двигательная активность.
- Большая масса тела.
- Травмы стопы, операции.
- Нарушения в работе коленного и тазобедренного суставов.
- Пожилой возраст.
- Длительное ношение туфель на шпильках или, наоборот, без каблуков, узкая обувь способствуют деформации стоп и развитию плоскостопия.

Профилактика и лечение плоскостопия

Плоскостопие многим кажется простым заболеванием, но на самом деле это довольно серьезная и быстро прогрессирующая патология, сложно поддающаяся лечению. Полностью вылечить её можно лишь в детском возрасте, а у взрослых лечение направлено на замедление развития болезни в более тяжелые стадии. Чем раньше обнаружено плоскостопие, тем более благоприятным будет его лечение и коррекция. Лечение плоскостопия имеет комплексный характер.

- Профилактику плоскостопия следует начинать с первого года жизни ребенка. Она должна включать массаж и гимнастику, соответственно уровню психомоторного развития ребенка.
- Применяются **методы общеукрепляющего и закаливающего воздействия** на организм:
 - утренняя зарядка;
 - закаливающие водные процедуры;
 - прогулки на свежем воздухе;
 - ходьба босиком по неровной поверхности(по песку, гальке, траве и т. д.)
 - дозированные занятия физкультурой и спортом
- Основой профилактики и лечения является **лечебная гимнастика**. Специальный комплекс упражнений необходимо делать ежедневно. Физические упражнения направлены на укрепление мышечно-связочного аппарата стоп:
- **Правильный подбор обуви:**
 - обувь должна быть по размеру, каблук до 4 см, широкий устойчивый, жесткий задник, эластичная подошва;
 - обувь на плоской подошве практически не поддерживает стопу, балетки или кеды не подойдут для долгой прогулки;
 - обувь на каблуке выше 7 см можно носить не более 3 часов;
 - для детской обуви необходим жесткий задник, желательна высокая обувь, удерживающая пятку,
 - нельзя долго носить чешки, резиновые сапоги, обувь с узким носом;Для восстановления естественной формы стопы применяют специальные ортопедические стельки.
- **Массаж** — процедура известная с древних времен. Он снимает мышечную усталость, улучшает обмен веществ и кровообращение. Не случайно народные целители говорили, массируя больного: надо «разогнать кровь». Не трудно освоить и некоторые приемы самомассажа, правильно выполняя основные рекомендации.

Примерные упражнения для профилактики и лечения начальных форм плоскостопия

Упражнения в движении

- Ходьба перекатом с пяток на носки.
- Ходьба на носках с высоким подниманием бедра.
- Ходьба на носках в полуприсяде.
- Ходьба по гимнастической палке прямо и боком.
- Ходьба по брусу с наклонными поверхностями, по ребристой доске.
- Ходьба на носках, на пятках, на наружном своде стопы, носки-внутри, пятки – наружу.
- Ходьба на носках вверх и вниз по наклонной плоскости.
- Ходьба скрестным шагом. Ходьба по канату.

Комплекс упражнений

- Стоя на наружных сводах стоп, подняться на носки (6-8 раз)
- Стоя на наружных сводах стоп, сделать полуприсед (6-8 раз)
- Стоя в основной стойке с сомкнутыми носками, руки на поясе – поднять пальцы кверху, вернуться в и.п. (10-15 раз)
- Стоя, носки внутрь, пятки наружу, подняться на носки, вернуться в и.п. (10 раз)
- Стоя в основной стойке, перекаты на наружные своды стоп (6-8-раз)
- Стоя на носках, стопы параллельны, руки на поясе, покачиваться на носках, не касаясь пятками пола (8-10 раз)
- Стоя на носках, повернуть пятки наружу, и в и.п. (8-10 раз)
- Стоя, стопы параллельны, на расстоянии ладони. Сгибая пальцы, поднимать внутренний край стопы (8-10 раз)
- Стоя, стопы повернуты внутрь; поднимаясь на носки, медленно согнуть ноги в коленных суставах, медленно выпрямить ноги, вернуться в и.п. (6-8-раз)
- Перекаат с пятки на носок и обратно (6-8 раз).

Полуприседания и приседания на носках, руки в стороны вверх. Лазанье по гимнастической стенке (вставать серединой стопы). Прыжки- ноги вместе-ноги врозь. Прыжки на месте на носках с поворотамина 90-180 градусов. Приседания стоя на нижней рейке гимнастической стенки

Упражнения сидя

Захватывание стопами мяча и приподнимание его
Максимальное сгибание и разгибание стоп
Круговые движение правой, затем левой ногой, двумя ногами.
Попеременное сгибание и разгибание стоп в г/стопных суставах.
Разведение стоп «елочкой» в стороны
Одна нога выпрямлена вперед, другая согнута в коленном суставе, смена положения ног.
Имитация «подгребания песка» пальцами ног попеременно и одновременно.
Поднимание с пола и помахивание платочком каждой ногой
Имитация езды на велосипеде с акцентом в г/ст суставе поочередно каждой ногой

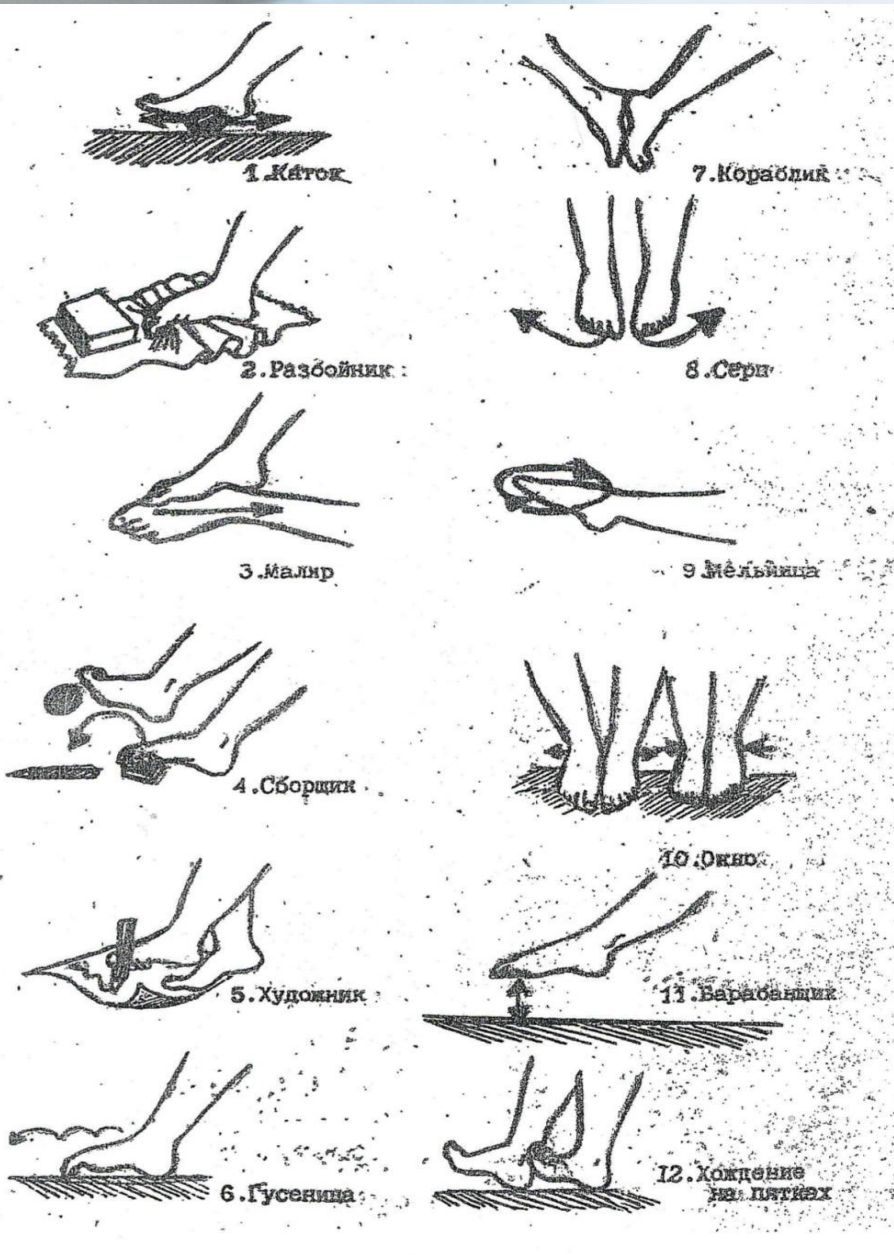
Упражнения с гимнастической палкой

«Раскатываем тесто» перекаты палки с умеренным надавливанием на нее подошвами стоп.
«Птичка на ветке»-захватывание палки пальцами стоп.
«Добывание огня»-раскатывание палки подошвами стоп (палка вертикально удерживается руками)

Упражнения с мячом

Захватывание мяча стопами, приподнимание и опускание стоп.
Сдавливание мяча стопами ног.
Раскатывание мяча с надавливанием на него подошвами ног.

Упражнения, рекомендуемые детям с плоскостопием в виде домашних заданий



И. п. – сидя на полу или на стуле.

- ✓ «Каток» – раскатывание поочередно каждой ногой мяча, палки или бутылки.
- ✓ «Разбойник»- собирание пальцами ног салфетки, полотенца. На котором лежит груз (книга, игрушка и т. д.)
- ✓ «Маляр»- самомассаж ног: поочередное поглаживание каждой ноги от пальцев вверх по голени 3-4 раза.
- ✓ «Сборщик»- собирание пальцами ног и перекалывание мелких предметов (игрушек, шишек, прищепок и т.д.)
- ✓ «Художник» – рисование пальцами ног различных фигур карандашом на бумаге.
- ✓ «Гусеница»- сгибание-разгибание пальцев стоп с перемещением их вперед.
- ✓ «Кораблик»-сидя на полу с согнутыми ногами, подошвы касаются друг друга. Постепенное выпрямление ног в коленях, сохраняя касание пяток и стоп.
- ✓ «Серп»- стопы на расстоянии 20 см друг от друга. Пятки в упоре на полу, пальцы согнуты. Сведение и разведение стоп.
- ✓ «Мельница»-круговые вращения в голеностопных суставах на вису.
- ✓ «Окно»- разведение и сведение ног без отрыва подошв от пола.
- ✓ «Барабанщик»- попеременное касание пола пальцами согнутых или выпрямленных ног. Пятки на вису.
- ✓ **Ходение на пятках, на носках, на наружном своде стопы.**