

ЛФК при плоскостопии у детей

Лечение плоскостопия — трудный процесс. Поэтому большое внимание следует уделять профилактике плоскостопия. В детском возрасте необходимо выполнять специальные упражнения, направленные на укрепление мышц и суставно-связочного аппарата стоп. Весьма полезна ходьба босиком по неровной почве, по песку: происходит естественная тренировка мышц голени и активно поддерживается свод стопы .

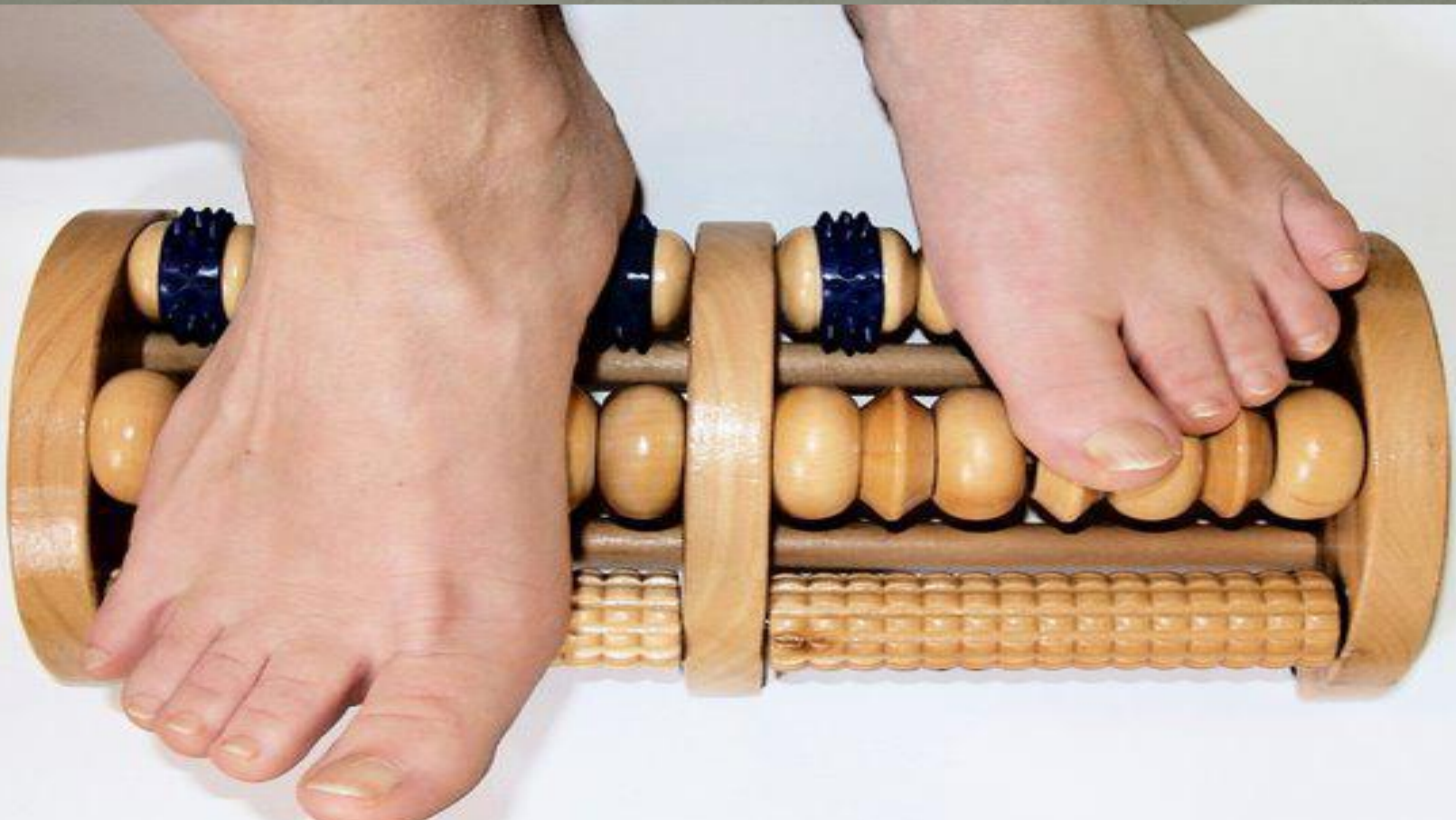


A photograph showing a person's lower leg and foot standing on a mat made of many small, yellow, cylindrical rollers. The mat is placed on a reddish-brown tiled floor. In the background, there is a metal frame and some colorful equipment, possibly for physical therapy or sports training.

Величина физической нагрузки зависит от характера упражнений, исходных положений, темпа и амплитуды движений, степени напряжения мышц и их величины (мелкие, средние, крупные), числа повторений и общего числа упражнений (общей длительности занятий).

Лечебный эффект физических упражнений достигается при регулярном и длительном их применении и при достаточной интенсивности воздействия. Занятия лечебной физической культурой при плоскостопии следует проводить ежедневно, только тогда можно добиться определенных положительных результатов.

Важное значение при лечении плоскостопия имеет темп выполнения упражнений. Чем выше темп движений, тем обычно выше нагрузка. Однако в тех случаях, когда организм привык к среднему темпу выполнения тех или иных движений, работа в медленном темпе оказывает более сильное воздействие на нервную систему. Так, медленная ходьба утомляет больше, чем обычная. Быстро сесть из положения лежа на спине легче, чем медленно. Увеличение амплитуды движений усиливает их воздействие на организм.

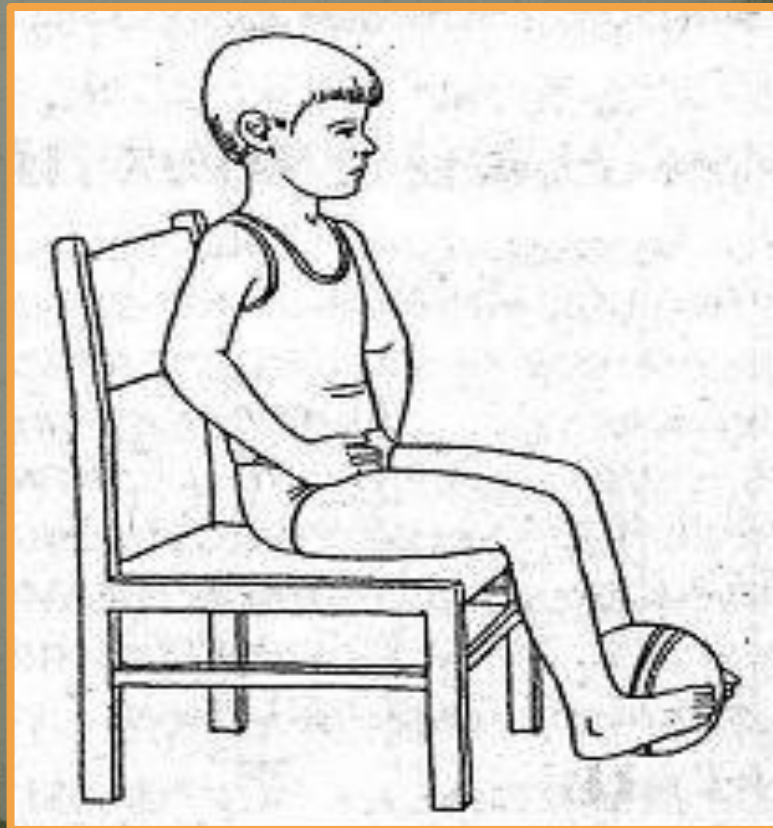


Гимнастические упражнения при плоскостопии можно выполнять без предметов, с предметами (палками, булавами, медицинскими гантелями, резиновыми амортизаторами, скакалками и др.), на различных гимнастических снарядах (гимнастической стенке, наклонной плоскости и др.).



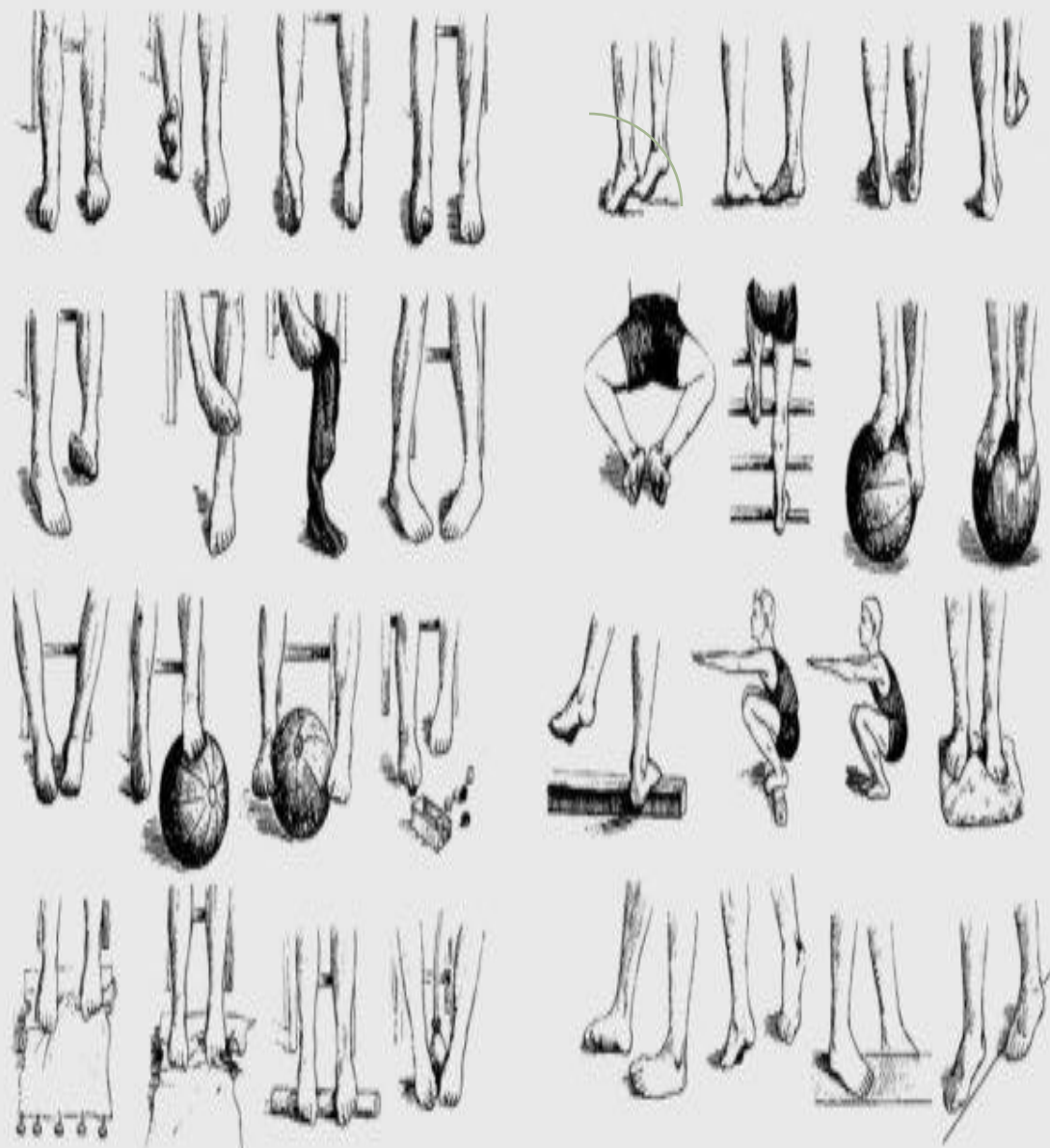
Лечебная физическая культура назначается при всех формах продольного и поперечного плоскостопия как одно из средств комплексной терапии. Основные задачи лечебной физической культуры при этом заболевании сводятся к нормализации двигательной сферы, повышению общей и силовой выносливости мышц (в первую очередь мышц нижних конечностей), физической работоспособности и сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды.

Упражнения для этих мышц в начале лечебного курса выполняют из исходных положений сидя и лежа, исключая влияние веса тела на свод стопы. Наиболее невыгодны исходные положения стоя и особенно стоя с развернутыми стопами, когда сила тяжести максимально приближена к внутреннему своду стопы.





Для закрепления коррекции используются упражнения в специальных видах ходьбы — на носках, на пятках, на наружной поверхности стоп, с параллельной постановкой стоп. Для усиления корригирующего эффекта таких упражнений могут применяться некоторые пособия: ребристые доски, скошенные поверхности и т. п.



Лечение плоскостопия должно быть комплексным и направленным не только на укрепление мышечно-связочного аппарата голени и стопы, но и на гармоничное развитие мышц туловища и конечностей, на воспитание правильной осанки. При лечении плоскостопия главное место занимает лечебная гимнастика, массаж и ношение специальной обуви или специальных вкладышей — супинаторов.

В исходном положении лежа на спине следует выполнять следующие упражнения.

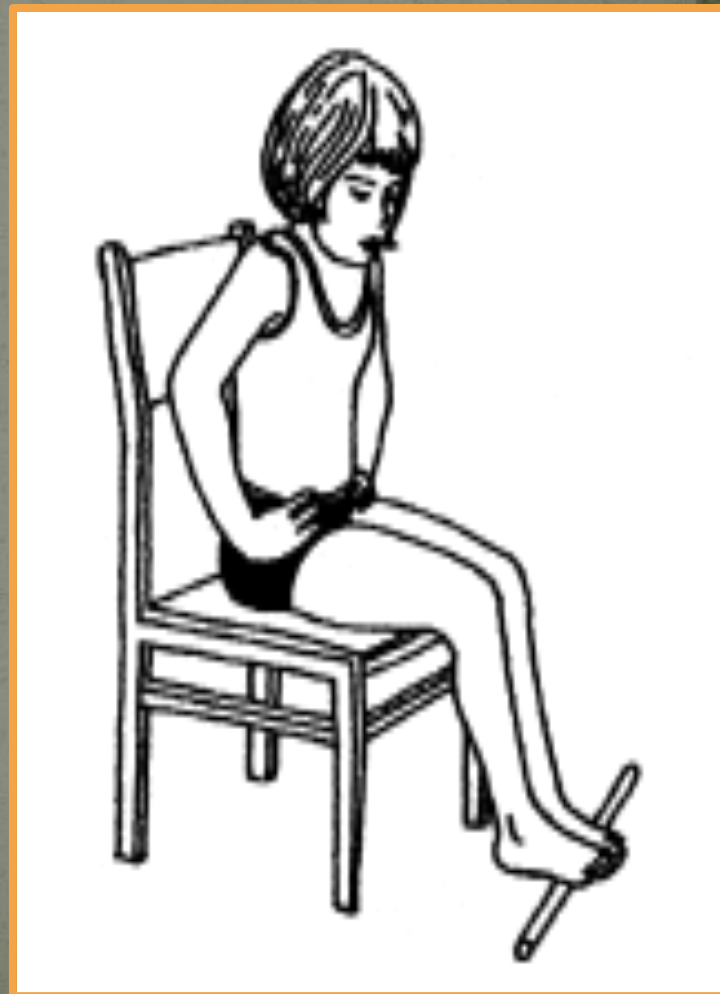
1. Имитация движений ног, как при езде на велосипеде, с одновременным оттягиванием носков и поворотом стопы вовнутрь. Выполнить 6—8 вращений, дыхание свободное. Фиксировать внимание на правильном положении стоп.
2. Скользящие попеременные движения стопы по голени другой ноги от голеностопного сустава до коленного и обратно. Выполнить 8—10 движений каждой ногой. Затем подошвенной поверхностью стопы пытаться охватить голень.
3. Попеременные движения прямых ног вверх-вниз (как при плавании кролем на спине). Носки оттянуты, стопы повернуты вовнутрь. Выполнить 2—3 серии с отдыхом между сериями, в каждой серии по 4—6 циклов.

Итак упражнения выполняются в исходном положении лежа на спине выполняются следующим образом:

1. Поочередно и одновременно оттягивать носки стоп с одновременным их супинированием.
2. Согнуть ноги, опереться стопами в пол. Развести пятки и свести. После серии движения — расслабление.
3. Поочередное и одновременное приподнимание пяток от опоры.
4. Ноги согнуты в коленях и разведены, стопы соприкасаются друг с другом подошвенной поверхностью. Отведение и приведение пяток с упором на пальцы стоп.
5. Положить согнутую в колене ногу на колено другой, полусогнутой, ноги. Круговые движения стопы в одну и другую сторону. То же, сменив положение ног.
6. Скользящие движения стопой одной ноги по голени другой, “охватывая” голень. То же другой ногой.

Из исходного положения сидя на высоком стуле рекомендуем выполнять следующие упражнения.

1. Качание ногой вперед-назад за счет движения в коленных суставах. Носки вытянуты, стопы повернуты вовнутрь. Выполнить 10—16 движений.
2. Приведение и отведение ног. Положение стоп такое же, как в предыдущем упражнении. Выполнить 10—14 движений.
3. Круговые вращения стоп вовнутрь и наружу. Выполнить 15— 20 вращений в каждую сторону.
4. Подбивание мяча, подвешенного на шнурке, наружным краем тыльной поверхности стопы—1—2 мин.
5. Катание стопами палки или булавы.
6. Захватывание и подъем стопами медицинбола или мяча.
7. Подтягивание пальцами матерчатого коврика.
8. Подбор мелких предметов пальцами ног.

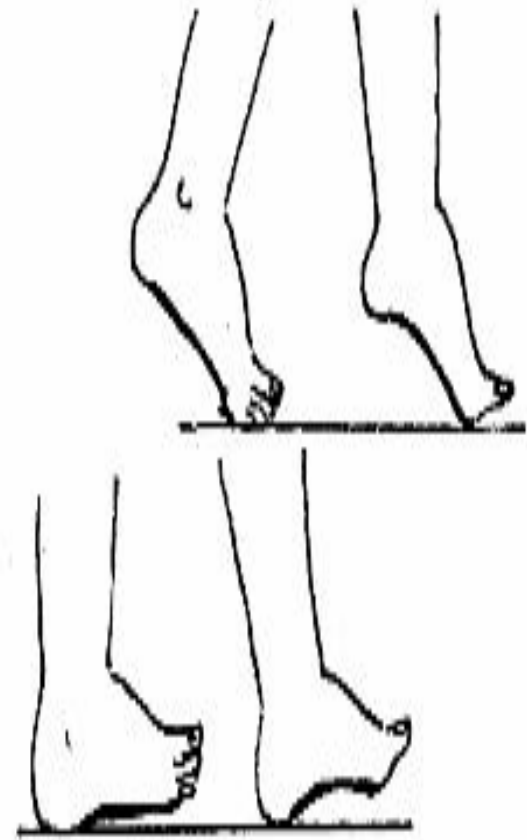


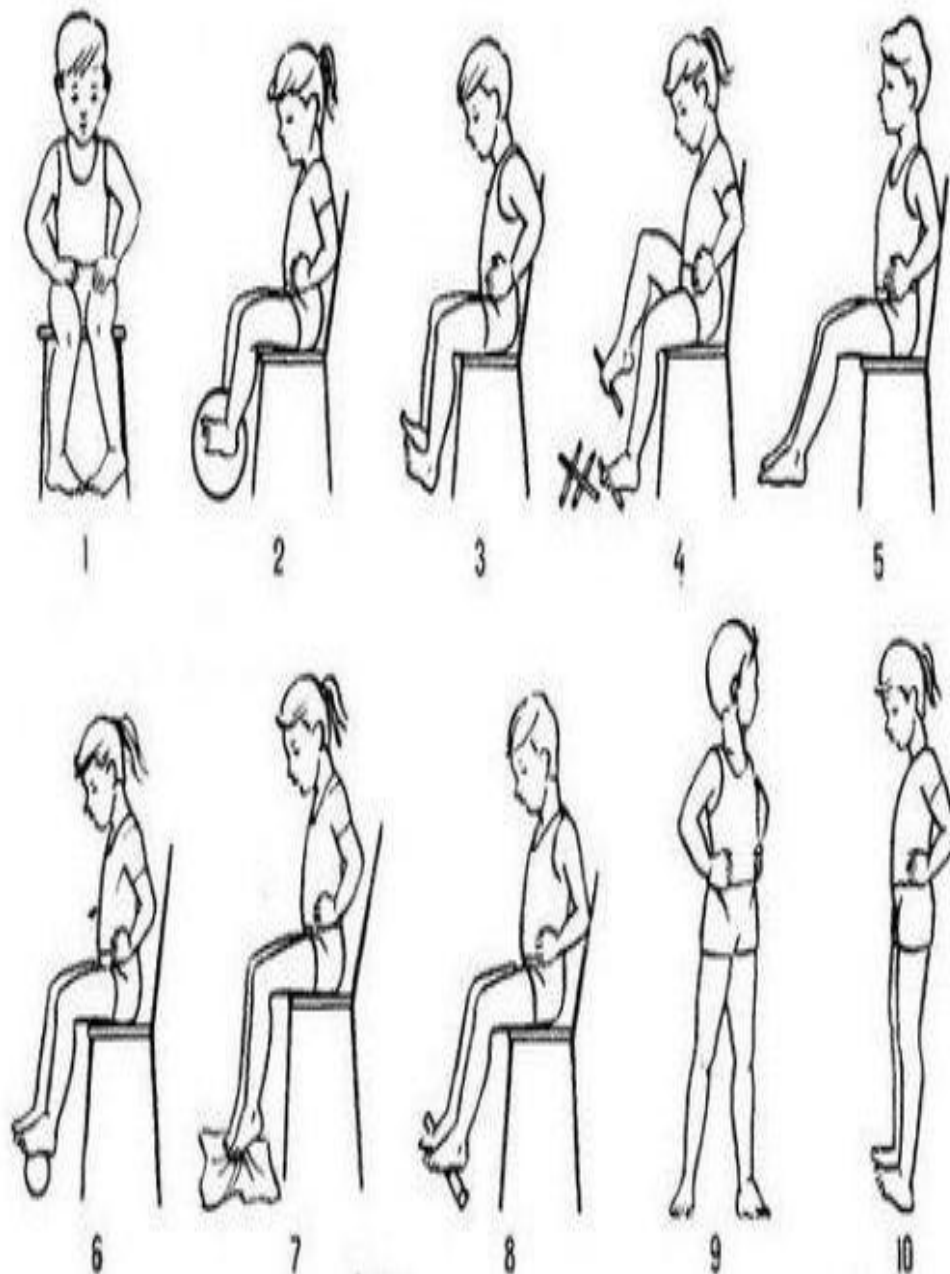
Выполнение упражнений в исходном положении стоя дает возможность укрепить мышцы свода стопы и нижних конечностей, выработать правильную осанку, правильное положение тела и конечностей при стоянии и ходьбе, выполнять движения для совершенствования чувства равновесия.

1. Стопы параллельны, на расстоянии ширины ступни, руки на пояс. Подниматься на носках одновременно и попеременно. Приподнимать пальцы стоп с опорой на пятки одновременно и попеременно. Перекат с пятки на носок и обратно.
2. Полуприседания и приседания на носках, руки в стороны, вверх, вперед.
3. Стопы параллельны. Перекат на наружные края стопы и обратно.
4. Носки вместе, пятки врозь. Полуприседания и приседания в сочетании с движениями рук.
5. Стопы параллельны, руки на пояс. Поочередное поднятие пяток.
6. Стоя на гимнастической палке, стопы параллельны. Полуприседания и приседания в сочетании с движениями рук.
7. То же, но, стоя на рейке гимнастической стенки, хват руками на уровне груди.
8. Стоя на рейке гимнастической стенки. Приподнимание на носки и возвращение в и. п.
9. Стоя на набивном мяче. Приседания в сочетании с движениями рук.

Упражнения выполняются при ходьбе (в движении) следующим образом:

1. Ходьба на носках.
2. Ходьба на наружных краях стоп.
3. Ходьба в положении носки внутрь, пятки кнаружи.
4. Ходьба в положении носки внутрь, пятки кнаружи, с поочередным приподниманием на носки.
5. Ходьба на носках полусогнутых ног.
6. Ходьба на носках с высоким подниманием коленей.
7. Скользящие шаги с одновременным сгибанием пальцев.
8. Ходьба по ребристой доске.
9. Ходьба на носках вверх и вниз по наклонной плоскости.





Регулярное, систематическое применение перечисленных выше упражнений вместе с общеразвивающими и укрепляющими позволит на ранних этапах формирования плоскостопия избежать деформации стоп. В запущенных случаях комплекс перечисленных мер, применяемых одновременно с ношением удобной обуви с супинаторами, позволит стабилизировать процесс деформации, устранить болевые ощущения в мышцах и суставах нижних конечностей, повысить функциональные возможности всего опорно-двигательного аппарата.

Не пропускайте плановые
визиты к ортопеду.
Будьте здоровы!

