

Профилактика и коррекция плоскостопия

Плоскостопие – одно из самых распространенных заболеваний опорно-двигательного аппарата у детей. Плоскостопие - это деформация стопы с уплощением ее свода.

Точно определить, есть у ребенка плоскостопие или нет, можно только когда малышу исполнится пять лет. Почему? Во-первых, у детей до определенного возраста костный аппарат стопы еще не окреп, частично представляет собой хрящевую структуру, связки и мышцы слабы, подвержены растяжению. Во-вторых, подошвы кажутся плоскими, так как выемка свода стопы заполнена жировой мягкой «подушечкой», маскирующей костную основу. При нормальном развитии опорно-двигательного аппарата к пяти-шести годам свод стопы приобретает необходимую для правильного функционирования форму.

Многие родители считают, что плоскостопие - это совсем несерьезное отклонение от нормы и не обращают внимания на данный аспект. А ведь именно из-за плоскостопия могут начать развиваться разные проблемы с позвоночником. Во взрослой жизни это чревато болями в спине и шее, заболеваниями суставов, нарушением осанки. Лучше с малых лет следить за изменениями осанки малыша, делать специальные упражнения и массаж, чтобы потом не тратить усилия и время, не проводить сложное лечение.

Предупреждением плоскостопия необходимо заниматься с раннего возраста. Для этого используются разные средства: это общее укрепление организма, обеспечиваемое рациональным питанием, длительным пребыванием на свежем воздухе, разнообразными движениями, подвижными играми, а также специальные мероприятия для укрепления стопы.

Предупредить плоскостопие можно также подбором специальных упражнений, способствующих развитию и укреплению мышц голени, стопы и пальцев. Для укрепления свода стопы необходимо использовать ходьбу и бег. Эти виды движений не только благоприятно воздействуют на весь организм, но и служат эффективным средством предупреждения плоскостопия.

Особенно полезна разнообразная ходьба на носках, на пятках, на наружных краях стоп. Также рекомендуется лазание по гимнастической лестнице, канату. Наибольший эффект оказывают упражнения, если их выполнять босиком и по возможности несколько раз в день.



Врачи рекомендуют ежедневно перед сном в течение 5 минут держать стопы ног в воде комнатной температуры. В летнее время по возможности чаще использовать ходьбу босиком по земле, песку, мелким неострым камешкам, воде.

Самым доступным методом лечения плоскостопия у детей являются специальные физические упражнения, а также езда на велосипеде и плавание.

Одно из основных упражнений на коррекцию плоскостопия – это вращение ступнями обеих ног в разных направлениях. Такую тренировку лучше выполнять в положении сидя. В этом же положении также можно соединять подошвы стоп вместе. Тело ребенка довольно гибкое, и такая зарядка ему удастся без особых усилий.

В вертикальном положении, стоя на ровной поверхности, рекомендуется делать подъем на носки с разведением и сведением пяток. Затем можно просто походить какое-то время «на носочках».

Многим детям очень нравится упражнение «качели». Для этого нужно меняя очередность ног поднимать пятку, не отрывая пальцев от пола.

Существует ряд упражнений на коррекцию плоскостопия у детей с применением мяча. Самое забавное из них – это подъем мяча находящегося между стопами двух ног. Такое упражнение можно выполнять как сидя, так и лежа.





Небольшой мячик можно покатавать, прижав его к полу поверхностью свода стопы, но для этого также хорошо подойдет гимнастическая палка или обыкновенная скалка.



В веселую игру можно превратить упражнение захвата и приподнимания различных предметов пальцами ноги. Для этих целей хорошо подойдут губки, мелкие игрушки или бумажные салфетки или платочки.



Зарядку для коррекции нужно проводить регулярно, иначе положительный эффект может не наступить. Конечно, маленького ребенка трудно усилием воли заставить делать такой комплекс упражнений постоянно. Чтобы помочь ему в этом, родителям можно превратить такие занятия в небольшое соревнование и привлечь к этой игре всех членов семьи.

Несмотря на свою распространенность, плоскостопие у детей хорошо поддается лечению. Вовремя поставленный диагноз и быстро принятые меры помогут справиться с этой неприятностью без особых последствий.

Комплекс упражнений, рекомендуемый при плоскостопии, в исходных положениях сидя на стуле (1—8) и стоя (9—18):

- 1 — разведение и сведение пяток, не отрывая носков от пола;
- 2 — захватывание стопами мяча и приподнимание его;
- 3 — максимальное сгибание и разгибание стоп;
- 4 — захватывание и приподнимание пальцами ног различных предметов (камешков, карандашей и др.);
- 5 — скольжение стопами вперед и назад с помощью пальцев;
- 6 — сдавливание стопами резинового мяча;
- 7 — собирание пальцами ног матерчатого коврика в складки;
- 8 — катание палки стопами;
- 9 — повороты туловища без смещения;
- 10 — перекат с пятки на носок и обратно;
- 11 — полуприседание и приседание на носках, руки в стороны, вверх, вперед;
- 12 — лазанье по гимнастической стенке (на рейки встают серединой стопы);
- 13 — ходьба по гимнастической палке;
- 14 — ходьба по брусу с наклонными поверхностями;
- 15 — ходьба по ребристой доске;
- 16 — ходьба на носках вверх и вниз по наклонной плоскости;

17 — ходьба по поролоновому матрацу;

18 — ходьба на месте по массажному коврику.