

Родителям о профилактике плоскостопия у детей.

Когда может появиться плоскостопие?

Изменения структуры стопы может произойти в период интенсивного роста ребенка - в 3 и 6 месяцев, а 1 год, в 3 года и 5 лет.

Основными физиологическими причинами развития плоскостопия в маленьком возрасте становятся:

- слишком растяжимые связки;
- слабые мышцы;
- неокрепшие кости.

Плоскостопие у малышей не бывает физиологическим, его нужно лечить до 5-6 лет, пока не наметился контур стопы.

Ведь ребенок расставляет ноги широко при ходьбе и опирается на подошву.

Конечно, плоскостопие может быть врожденным, развиваться из-за нарушения в работе центральной нервной и эндокринной систем.

Самый простой тест на плоскостопия проводится так: нужно намазать кремом ступни ребенка и поставить его на бумагу.

По краю контура стопы обязательно должна идти выемка.

Если ее нет или она очень узкая на отпечатке – то речь идет о плоскостопии.

Как предотвратить развитие плоскостопия?

Профилактика плоскостопия начинается с раннего возраста и визита к ортопеду в три месяца.

Плоскостопие обычно проявляется после года ходьбы, и что заметить его достаточно проследить за передвижениями ребенка, обращая внимание на свод стопы и уплотнения.

Ведь стопа начинает формироваться с первыми шагами.

Лучше всего развитие плоскостопия и других отклонений предотвратит массаж до первого года жизни.

Профилактика плоскостопия у детей осуществляется по нескольким направлениям:

1. Правильный подбор обуви для первых шагов. Она должна быть легкой, хорошо фиксировать ножку, с жестким задником и эластичной подошвой, чтобы стопа перекачивалась. В детской обуви важен супинатор и каблук в три миллиметра для равномерной нагрузки.
2. Ходжение босиком и в носках дома не вредит стопам ребенку, но надо не забывать обмывать ноги прохладной водой перед сном.
3. Оздоровительное хождение по песку, траве или гальке также можно устроить и зимой, засыпав в ящик промытый грунт.
4. Закаливание с помощью контрастного душа для ног, обтираний, солевой дорожкой.
5. Резиновым мячиком с шипами можно проводить массаж стоп или приобрести массажным резиновый коврик.
6. Комплексы физических упражнений для детей постарше.

Какие существуют упражнения против него?

Существует несколько комплексов упражнений на тренировку мышц стопы и ног.

К упражнениям с гимнастической палкой относятся:

1. Ребенок сидит на полу, раскинув ноги и упираясь ладонями за спиной. Под стопами, лежащими параллельно, лежит гимнастическая палка, которую нужно катать ногами поочередно.
2. Исходное положение такое же, но палку нужно захватывать и удерживать пальцами ног.
3. Исходное положение такое же, но нужно поднимать пятки, упираясь пальцами в пол.
4. Ребенок сидит по-турецки, придерживая палку руками, пытается вращать ее вокруг оси стопами.
5. Исходное положение такое же, но нужно охватить палку стопами и перемещать их вверх и вниз шагоподобно.
6. Палка лежит на полу, ребенок стоит так, чтобы палка оказалась на середине стоп. Держа руки на поясе, нужно шагать право или влево.

Упражнения для мышц стоп со стулом:

1. Ребенок сидит на стуле, опираясь на спинку, руками упирается в основание ног, развернув локти в стороны. Стопы надо поворачивать внутрь.
2. Исходное положение такое же, только между стопами ребенок удерживает мяч и приподнимает его.
3. Исходное положение такое же, но пальцами ног нужно удерживать и приподнимать носовой платок.
4. Исходное положение такое же, но под стопами на полу лежит палка. Ее нужно катать или приподнимать пальцами ног поочередно.

Все комплексы упражнений выполняются под присмотром матери и только после консультации с врачом.

Также к основным упражнениям относятся:

1. Вращение стопами стоя и сидя.
2. Подъем на пальцы и опускание на пятки.
3. Ходьба на пальцах.
4. Полуприседания на пальцах.
5. Небольшие подскоки на пальцах.
6. Ходьба по гимнастической палке ступнями вдоль и поперек.

И ПУСТЬ ВАШИ НОЖКИ БУДУТ ЗДОРОВЫМИ И КРАСИВЫМИ!

