

Профилактика плоскостопия у детей



Что такое плоскостопие?



нормальная стопа



плоская стопа



Свод нормально сформированной стопы представляет собой арку (дугу), служит пружиной, амортизатором, сглаживает толчки и сотрясения тела при ходьбе, беге, прыжках. Свод стопы формируют кости, мышцы и связки. Если по каким-либо причинам происходит ослабление мышечно-связочного аппарата, то нарушается форма свода, стопа расплывается.

Чем опасно плоскостопие?

Плоскостопие мешает нормальному движению, со временем формирует неправильную осанку, деформирует кости стопы, нижних конечностей и может стать причиной серьезных заболеваний позвоночника. Кроме того, плоскостопие часто вызывает боли при ходьбе и физических нагрузках, что отражается на общем самочувствии человека.

Если ребёнок часто устаёт, хромает при ходьбе, стаптывает обувь на одну сторону, ножки ставит на внутреннюю часть стопы или же наружную, сутулится, то, возможно, формируется плоскостопие. В этом случае необходимо обратиться к врачу – ортопеду.

Как предупредить развитие плоскостопия?

Профилактика плоскостопия должна начинаться с самого раннего возраста. Зачастую плоскостопие формируется в результате неправильных действий родителей по уходу за ребёнком, неправильно подобранной обуви, поэтому нужно соблюдать определенные правила и рекомендации, чтобы свод стопы малыша сформировался правильно.

Прежде всего, не нужно стремиться рано обучать детей стоянию и ходьбе. Но как только малыш начал



Консультация для родителей

«НАШИ НОЖКИ ШАГАЮТ ПО ДОРОЖКЕ»

(профилактика плоскостопия дошкольников в домашних условиях)

Нередко плоскостопие бывает одной из причин нарушения осанки. При плоскостопии, сопровождающемся уплощением свода стоп, резко понижается опорная функция ног, изменяется положение таза, затрудняется походка. Дети, страдающие плоскостопием, не могут долго стоять и ходить, быстро устают, жалуются на боли в ногах и спине. Причинами плоскостопия обычно бывают: слабость мышц стоп, чрезмерное утомление их в связи с длительным пребыванием на ногах, а также ряд заболеваний.

В раннем возрасте у детей маловыраженные формы плоскостопия обычно безболезненны, в дальнейшем же, по мере роста ребенка, этот недостаток может увеличиваться и причинять много неприятностей. Поэтому важно предупреждать плоскостопие, а если оно все-таки появилось, своевременно проводить лечение. Это несложно делать в домашних условиях, нужно лишь ежедневно выполнять несколько специальных упражнений для укрепления стоп (предусматривается такой поворот стоп, при котором внутренние края их поднимаются, а наружные опускаются);

При выраженном уплощении, необходимо носить супинаторы (специальные стельки, вкладываемые в обувь), когда на ступни дается большая нагрузка (например, при длительных прогулках, стоянии), Только в случае резкой деформации стоп, кроме гимнастических упражнений и стелек, врач назначает тепловые процедуры: ванны, парафин, грязь, массаж ног.

Основным средством профилактики и главным методом лечения плоскостопия остается специальная гимнастика, направленная на укрепление мышечно-связочного аппарата стоп и голеней, а также благотворно влияющая на общее развитие и укрепление организма.

Появление болей в области ступней и задних мышц голеней при выполнении упражнений или после них не является противопоказанием для продолжения гимнастики; в этих случаях необходимо снизить нагрузку. Во время занятий широко используйте различные мелкие предметы: мячи, кубики, шарики, палочки, обручи, давая задания ребятам в захватывании их пальцами ног. Больше включайте ходьбу и бег.

Эти виды упражнений не только хорошо воздействуют на весь организм, но и служат эффективным средством, предупреждающим образование плоскостопия. Особенно полезна разнообразная ходьба на носках и наружных краях стоп.



Принципы предотвращения плоскостопия у детей дошкольного возраста

Ортопедический коврик для ходьбы при профилактике уплощения свода ступни

Чтобы ступня формировалась правильно, родители должны следить за соблюдением следующих принципов:

Покупая обувь для малыша, следите за натуральностью материалов, из которых она изготовлена. Желательно, чтобы она была оснащена крепким задником, эластичной подошвой и небольшим каблучком сзади (до 5 мм).

Не следует ограничивать подвижность ребенка. Правильная профилактика плоскостопия у детей должна проводиться при естественном и гармоничном развитии ребенка. Следите лишь за тем, чтобы маленький человечек не был одет в тугие ползунки. Ползать, вставать на ноги и ходить малыш сможет тогда, когда дорастет до этого. Не следует его заставлять.

Занимайтесь профилактической гимнастикой: хождение на носках, поднятие ногами предметов с пола, кручение ногами снаружи во внутрь.

Задача родителей – своевременно предотвратить патологию.

Уделяйте особое внимание профилактике уплощения свода, если плоскостопие встречается у кого-либо из членов семьи.

Детская ножка является слабой. До 7 лет она должна формироваться правильно. Если до этого возраста разовьется патология, ее сложно будет исправить. Занимайтесь профилактикой уплощения свода с раннего возраста.

Упражнения с гимнастическим мячом Overball (26 см)

№ 1. И.п. лёжа на спине, руки за головой. Ноги лежат голеними на мяче. Выполняем движения только стопами: тянем носочек на себя, поочередно каждой ногой.

№ 2. И.п. лёжа на спине. Стопы с опорой на мяч, ноги согнуты в коленях под углом 100-120°. В медленном темпе выполняем подъём/опускание таза. Балансируя, стопы удерживаем на мяче.

№ 3. «Часики». И.п. то же. Мяч между голени. Одновременное движение ногами вправо/влево. Стопы держим вертикально. Темп выполнения – средний.

А теперь расслабимся и поиграем!

«Медуза».

И.п. лёжа на животе, руки разведены в стороны. Ноги выпрямлены и разведены на ширину плеч. Сгибаем ноги в коленях и соединяем стопы подошвами друг к другу. Затем возвращаемся в и.п.

«Художник» (а)

И.п. сидя. Пальчиками ног «рисуем» на ковре или на полу круги - большой, средний, поменьше, и самый маленький.

«Художник» (б)

И.п. сидя (на маленьком стульчике, или на ковре). Зажимаем пальчиками ног карандаш и пробуем рисовать простые фигуры: треугольник, круг и квадрат. Выполняется поочередно правой/левой ногами.

«Умелые пальчики».

И.п. сидя. Имитация подгребания песка пальчиками ног, и отгребания (можно использовать безопасные мелкие предметы, фасоль, горох).

«Футбол» (потребуется участие мамы или папы).

Ребёнок сидит на полу, ноги широко расставлены – это «ворота». Задача – не дать попасть мячу в ворота! Кто-то из родителей медленно(!) подкатывает лёгкий гимнастический мяч к «воротам».

Ребёнок «отбивает» мяч стопами, без помощи рук. Попросите ребёнка работать поочередно правой/левой стопой.

**Лучше заниматься и играть под музыку!
Хорошего вам настроения – и БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**



Активная профилактика плоскостопия

К сожалению, летний период закончился, и походить голыми ножками по морскому песочку или свежей травке ваш малыш сможет, скорее всего, лишь следующим летом. Поэтому разберём те упражнения, которые удобно включать в общий комплекс гигиенической гимнастики в домашних условиях.

Для выполнения с ребёнком ежедневных профилактических упражнений, укрепляющих мышечно-связочный аппарат стопы и голени, много времени не потребуется. Нужно лишь осознание необходимости со стороны родителей и «согласие поиграть» со стороны ребёнка.

Оборудование потребуется следующее: массажные мячи – жёсткий маленький и мягкий (размером побольше), а так же массажный коврик и/или массажный валик, и гимнастический мяч диаметром 26 см.

Каждое упражнение повторяем по 8-10 раз, не спеша. Чтобы ребёнок хорошо понял задание, продемонстрируйте ему сами технику и темп выполнения упражнений. Это привлечёт внимание и будет похоже на игру. Проследите, чтобы малыш не испытывал никаких неудобств (сквозняк или душное помещение, слишком теплая одежда, работающий рядом телевизор или неустойчивый стульчик, и т.п.).



Разминка

«Весёлые лапки»

Исходное положение (И.п.) сидя, пятки на полу, носки тянем на себя. Поочередное движение стопами вверх/вниз.

«**Построим мостик**» (Для малышек это упражнение можно назвать «Построим домик для мышки»).

И.п. то же. Пальчиками ноги коснуться пола, при этом средний отдел стопы касаться пола не должен. Вернуться в и.п.

«Гусеница»

И.п. сидя, стопы прижаты к полу. Сгибая пальчики, плавно подтягиваем пятку. Стараемся стопу от пола не отрывать! Выполняется в медленном темпе.

«Лягушка»

И.п. сидя. Перекаты с пятки на носок, с подтягиванием пяток вверх. Выполняется одновременно двумя стопами, в медленном темпе.

«Братья-близнецы»

И.п. то же. Пятки на полу, носки приподняты. Максимально широко расставить пальчики, затем расслабить их. На правой стопе пальчики работают – на левой расслаблены, и наоборот.