

ПЛОСКОСТОПИЕ. ПРИЧИНЫ И ПРОФИЛАКТИКА.

Плоскостопие – распространённое заболевание опорно-двигательного аппарата, которое выражается изменением рельефа стопы. Безобидный на первый взгляд диагноз влечёт за собой ряд серьёзных последствий. Поэтому крайне важно вовремя диагностировать и начать лечение плоскостопия. Диагноз и лечение назначает врач. В детском возрасте плоскостопие чаще сочетается с отклонением пяток кнаружи, такие стопы называют плосковальгусными.

Стопы человека предназначены, в первую очередь, для ходьбы, а при стоянии на них падает максимальная нагрузка. Положение стоп при стоянии отличается от положения при ходьбе. При стоянии стопы имеют тенденцию к пронации, то есть тяжесть тела падает не только на наружные, но и на внутренние края стоп. Опасность состоит в том, что внутренний край не предназначен нести такую нагрузку, поэтому мышцы быстро утомляются и внутренний свод снижается. Крайне важно сформировать у ребёнка правильный навык стояния и ходьбы. При стоянии следует ставить стопы параллельно, на небольшом расстоянии друг от друга, тяжесть тела должна равномерно распределяться на пятку и носок и падать на внешний край стопы. Для того чтобы проверить, правильно ли стоит ребёнок, можно оценить отпечатки его ног на песке или мягкой земле, они будут иметь одинаковую глубину и выемку с внутренней стороны. Для совершенствования этого навыка можно предложить ребёнку следующее упражнение: стоя правильно, пытаться направлять тяжесть тела на внешние края стоп, слегка поворачивая их внутрь (супинируя), одновременно сильно нажимать пальцами на опору. Чтобы ребёнку было понятнее, что от него требуют, попросите его слегка приподнять большие пальцы ног, не отрывая остальных от опоры. Обувь, если она правильно подобрана, не мешает движениям. Очень полезно стоять (а лучше, ходить) по скошенной доске, бревну, балансировать на округлых камнях, передвигаться по небольшим камешкам, кочкам. Если ребёнок вынужден спокойно стоять рядом с вами в ожидании транспорта или в очереди, то предложите ему поиграть стопами, например, поднимать пальцы ног, сокращать стопы вместе или поочередно, или перекатываться с пятки на носок и обратно, или стоять на наружных краях стоп, как мишка косолапый. Эти упражнения не только развлекут ребёнка, но и послужат хорошей тренировкой мышечно-связочного аппарата стоп. И ещё раз об обуви: тесная, стесняющая движения обувь – самое страшное для детских стоп, страдают не только мышцы и связки, но и нарушается кровообращение в стопах, что приводит к значительному переохлаждению, к частым простудам.

Формирование правильного навыка ходьбы. При ходьбе важно, чтобы стопы шли параллельно, недопустимо разворачивать носки внутрь или кнаружи, в обоих этих случаях нагрузка на стопы будет неравномерной. В момент шага, когда нога ставится на землю, она опирается прежде всего пяткой, а потом передней частью, в это время её дуги сплющиваются под тяжестью тела. Нормальная стопа возвращается в своё прежнее положение в результате активности мышц и эластичности связок, но плоская стопа в сочетании с неправильным положением носков не в состоянии компенсировать нагрузку, что приводит к ещё большей деформации. Если ребёнок ходит, поворачивая стопы внутрь (косолапит), то необходимо предлагать ему ходить, слегка разворачивая носки. При ходьбе с разворотом носков кнаружи (балетная походка) предлагайте ребёнку пройти по узкой дорожке шириной до пятнадцати-двадцати сантиметров, по бортику тротуара, бревну, доске. Навык правильной ходьбы формируется не один день, поэтому самое главное –

постоянный контроль и внимание со стороны взрослых, кроме того, важно, чтобы ребёнок ходил легко и ритмично, что зависит от его общего физического состояния, координации и согласованной работы мышц всего тела.

ЛЕЧЕБНАЯ ГИМНАСТИКА ПРИ ПЛОСКОСТОПИИ.

Лечебная гимнастика является основным методом лечения плоскостопия и его профилактики. Главное - упражняться ежедневно, превращая эти движения в привычку. Лучше начинать с упражнений, выполняемых в положении сидя, затем, по мере укрепления мышечно-связочного аппарата, переходить к упражнениям в положении стоя.

Упражнения, выполняемые в положении сидя:

- сгибание и разгибание стоп
- сжимание и разжимание пальцев
- круговые движения стопами по максимальной окружности в обе стороны
- поворот стопами подошвами внутрь
- захват и удержание округлого предмета (мячика, кегли) подошвами
- катание подошвами округлого предмета
- попеременные удары носками и пятками в пол
- захват и поднимание с пола мелких предметов
- собирание пальцами ног ткани, лежащей на полу.

Очень полезно для лечения плоскостопия кататься на велосипеде, причём важно следить, чтобы ребёнок нажимал на педали пальцами, а не серединой стопы.

Упражнения, выполняемые в положении стоя (эти движения лучше делать, держась за опору на уровне груди):

- перекатывание с пятки на носок и с носка на пятку
- собирание с пола мелких предметов или ткани пальцами ног
- сведение и разведение пяток, стоя на носках
- приседание на носки.

Упражнения, выполняемые в ходьбе:

- ходьба на носках, на пятках, на носках с поворотом пяток внутрь, на наружных краях стоп, по ребристой доске.

Все упражнения следует делать медленно, тщательно, до появления у ребёнка ощущения усталости, количество движений определяется индивидуально, в зависимости от возраста ребёнка и выносливости его мышц, увеличивать нагрузку можно, увеличив количество

повторений одного упражнения или введя новое, помните: для эффективности занятия важно не разнообразие, а качество выполнения движений.

Также существует множество игровых упражнений для ног. Некоторые из них:

- «пройди по линии»- начертите прямую линию и предложите ребёнку пройти по ней несколько раз.

-« Конькобежец»- стать прямо, ноги врозь, руки заложить за спину, сгибать то правую, то левую ногу, наклоняя туловище с полуоборотом в стороны, подражая движениям конькобежца.

- «Присядь у стены»- стать прямо у стены, прикасаясь к ней пятками, ягодицами, лопатками и затылком, руки опустить, присесть пониже на носках и затем встать, не отрываясь от стены, повторить медленно несколько раз.

- «Перешагни через руки»- стать прямо, ноги вместе, руки опустить и сцепить перед собой, слегка наклоняясь вперёд, перешагнуть через руки, повторить в среднем темпе несколько раз каждой ногой.

-«Лыжник»- ходить широкими шагами, сгибая впереди стоящую ногу (делая выпад) и, поочерёдно поднимая руки вперёд, подражая движениям лыжника, и др.

Ещё раз хочется обратить внимание родителей , что самое главное в лечении плоскостопия – это постоянство упражнений, терпение и настроенность на положительный результат.

ЖЕЛАЕМ ЗДОРОВЬЯ ВАМ И ВАШИМ БЛИЗКИМ!