

Профилактика плоскостопия в домашних условиях

Мы привыкли считать плоскостопие «несерьёзным» - и напрасно: уплощение свода стопы способно отрицательно повлиять практически на вес опорно-двигательный аппарат и не только.

Ортопеды отмечают – часто причиной заболевания становятся родительские ошибки, а именно:

- Покупка ребёнку «неправильной» обуви (без задника, с узким носом)
- Огрехи в питании: для нормального формирования соединительной ткани необходимо достаточное количество кальция и фосфора
- Дефицит физических нагрузок, обеспечивающих развитие мышц и связок. Особенно важно гулять пешком, босиком по разнофактурным поверхностям: камушкам, песку, траве.

Для того, чтобы предупредить плоскостопие у детей, необходимо проводить комплексно ряд мер. Они должны быть направлены на улучшение состояния мышц связок, на правильную нагрузку и на правильную обувь.

Массаж и самомассаж в домашних условиях

Общие указания.

Голень надо поглаживать, растирать ладонями, разминать кончиками пальцев. Массируют её в направлении от голеностопного сустава к коленному. Основное внимание следует уделять внутренней поверхности. Стопу надо поглаживать и растирать тыльной стороной согнутых пальцев. Подошвенную поверхность стопы следует массировать от пальцев к пятке. Для самомассажа полезно использовать специальные резиновые коврики и массажные валики.

Водные профилактические процедуры

И для детей, и для взрослых полезно перед сном сделать ванну для ног. Возьмите два тазика – с горячей (как только терпит нога) и холодной водой. Сначала распарьте стопы в горячей воде, затем опустите в холодную. Так попеременно 2-3 раза. Закончить горячей водой. Кожа станет красной, в ногах появится приятное ощущение. В воду можно добавлять немного морской соли, пищевой соды, настои ромашки,

шалфея, дубовой коры, цветов бессмертника, листьев мяты перечной. После того как стопа распарилась, помассируйте её, «вылепливая» своды стоп и как бы собирая стопу в «кулачок» и у детей и у взрослых после такой процедуры наблюдается хороший сон.

Упражнения и игры для профилактики и лечения плоскостопия

Лечебная гимнастика является основным методом лечения плоскостопия и его профилактики. Самое важное состоит в том, каким образом ребёнок будет воспринимать занятия. Надо не просто предоставлять ему возможность упражняться, следует прививать ребёнку любовь к движениям.

Для того чтобы гимнастика приносила больше радости ребёнку, вводите в упражнения элементы игры. Делать упражнения можно когда угодно и где угодно, нет необходимости создавать специальные условия. Главное – упражняться ежедневно, превращая эти движения в привычку.

При плоскостопии необходимо укреплять мышцы ног, особенно сгибатели стопы и пальцев, мышцы, поворачивающие стопу подошвой внутрь.

Чтобы исключить статическую нагрузку на ослабленные мышцы, лучше начинать с упражнений, выполняемых в положении сидя. Затем, по мере укрепления мышечно – связочного аппарата, следует переходить к упражнениям стоя.

Полезные упражнения в домашних условиях

- Из положения сидя: с напряжением тяните носки на себя, выполняйте круговые движения стопами; захватывайте и приподнимайте пальцами ног мелкие предметы; катайте стопами маленький мячик. С детства приучайте вашего ребёнка читать, писать и рисовать, поставив стопу на наружный край. Ещё лучше совместить эту пассивную позу с активной гимнастикой: во время сидячих игр и занятий пусть ребёнок как бы сгребает подошвами в кучу воображаемый песок.
- Из положения стоя: пройдите на носочках, затем – на пятках, на наружном своде стопы, перекачиваясь с пяток на носок, приседайте на носках, разведя руки в стороны, вверх и вперёд.

Важно уделять гимнастике не менее 10 минут ежедневно.