

- профилактика набора лишнего веса (стопа под действием веса не удерживается и заваливается вовнутрь, еще больше растягивая и уплощая внутренний свод);

- выбор правильной обуви, с широким мыском, гибкой подошвой, фиксирующей ногу ребенка в трех местах: пятку, среднюю часть стопы и пальцы;

- прохождение регулярных осмотров у ортопеда (в 1,3,6 месяцев; в 1 год; в 3 года; с 4 лет-раз в год);

- упражнения на шведской стенке, например, лазание вверх и вниз;

- ходьба стопой по гимнастической палке вдоль и поперек;

-поднимание пальцами стопы карандаша, платочка и другого предмета, который выберет ребенок;

- поднимание стопами мяча;

- подъемы в горку с правильной постановкой стоп, 4-5 подъемов (учитываем степень крутизны подъема);

- симметричные виды спорта: лыжи, коньки только при использовании качественных ботинок (коньков), фиксирующих голеностопный сустав.

Чем раньше Вы заметите нарушение постановки стопы и начнете профилактику, тем больше вероятность того,

что дефект можно будет устранить и избежать неприятностей.

Здоровья Вам и Вашим детям!

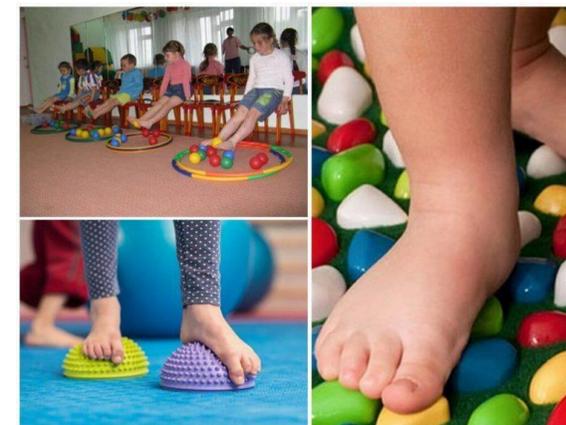
ГКУ ОРЦ «ЛЕСНАЯ СКАЗКА»
Лесной м-н , д. 2, г.п. Чистые Боры,
Буйский район, Костромская область, 157049
Тел/факс (49435) 3-64-37, 3-64-81, тел. 3-55-95

E-mail: lesskaska@org.kostroma.gov.ru

Департамент по труду и социальной защите населения Костромской области

Государственное казенное учреждение
«Областной реабилитационный Центр
для детей и подростков
с ограниченными возможностями
«Лесная сказка»

«Полезные и вредные факторы при вальгусной деформации стоп»



обследований, таких как рентгенография стоп, компьютерная плантография, подометрия.

Если вальгус есть, нужно заниматься его коррекцией.

В первую очередь необходимо заниматься с ребенком лечебной физкультурой, так как активизация работы мышц стопы помогает справиться с вальгусом до 5-7 лет.

При вальгусной постановке мышцы не работают или работают слабо, значит формирование стопы, голени, колена и бедра нарушается!

Если во время не начать коррекцию положения стопы, то состояние будет ухудшаться, что приведет к:

- ! ограничению подвижности в стопе;
- ! нарушению координации при ходьбе;
- ! шарканью ногами;
- ! уплощению стопы;
- ! жалобам на быструю утомляемость при ходьбе на расстоянии более 300 метров;
- ! болезненности, тяжести и дискомфорту стоп и голеней к вечеру и по ночам;
- ! хождению на носочках;
- ! скошенной на одну сторону обуви.

Существуют полезные и вредные факторы, влияющие на стопу.

Вредные факторы:

- двигательные гаджеты: прыгунки и ходунки – это нагрузка на ножки малыша в 7-8 месяцев;

- ходьба босиком только по плоским жестким поверхностям, таким, как ламинат, плитка;

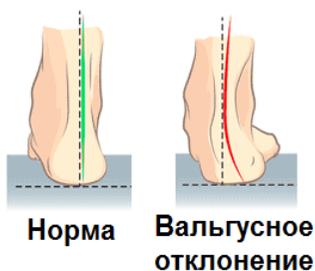
- ходьба на большие расстояния;
- неподходящая обувь: узкая, подобранная не по размеру, слишком жесткая;

- упражнение «ходьба на внутреннем своде (крае) стопы»;

- такие виды спорта, как большой теннис, футбол опасны, так как считаются ассиметричными видами спорта;

- сиденье в позе «W», так как это самая опасная поза для детей;

Вальгус - это не болезнь. Это *недоразвитие* стопы, при котором происходит снижение высоты сводов стопы и ее отклонения внутрь, в результате чего ноги ребенка со временем приобретают X-образную форму (при сомкнутых коленях расстояние между пяточками больше 5 см).



Но не каждый вальгус является проблемой.

В возрасте до 3-4-х лет практически всегда вальгус является нормой. В это время нужно просто наблюдать за развитием стопы.

Поставить диагноз «вальгус стоп» может только врач-ортопед после очного осмотра или при помощи дополнительных



- самокат, так как идет ассиметричная толчковая работа;

- батут, так как при приземлении на него, при амплитудах усиливается гипермобильность связок.

Полезные факторы:

Доразвить стопу можно за счет правильного движения:

- ходьба босиком по разным поверхностям (чередуют: песок – ортопедический коврик – поролон –

различные деревянные поверхности – мягкие модули...);

- поза сидя по-турецки (особенно от 1 года до 4 лет, так как является сильным регулятором правильной работы мышц);

