

Как предупредить развитие плоскостопия у ребенка?

Плоскостопие означает деформацию стопы,
сопровождающуюся уплощением ее сводов.

Основной причиной развития плоскостопия является слабость мышц стоп и связочного аппарата, их чрезмерное утомление при длительном пребывании на ногах. Также причиной плоскостопия может стать неправильно подобранная обувь: очень тесная, с узким носом, высоким каблуком, толстой подошвой лишаящая стопу гибкости.



При возникновении заболевания ребенок начинает жаловаться на боли в мышцах при ходьбе. Он быстро устает. В случае детских жалоб необходимо обратиться за консультацией к ортопеду.

В основе профилактики и лечения плоскостопия лежит укрепление мышц, сохраняющих свод стопы. Предупреждением этого заболевания занимайтесь с первых дней жизни ребенка, используя «щекотание — массаж» ступней, при котором малыш сгибает и разгибает пальчики. Особое внимание обратите на первые ботиночки. Они должны быть мягкими, с кожаной подошвой, на резиновом каблучке высотой до 1 см. До 2—3-летнего возраста плоскостопие наблюдается у многих детей, у которых подошвы ног покрыты жировой подушкой. С началом активной ходьбы она исчезает и образуется углубление в сводах стопы.

С малышом можно выполнять

простые, но эффективные упражнения:

Ходьба на носках и босиком по неровной поверхности: песку, мелкой гальке;

1. Катание мяча ногой;
2. Поднимание на носочках;
3. Ходьба на наружных краях стоп с согнутыми пальцами ног.



Для детей постарше очень полезны регулярные занятия лыжами и коньками, а также выполнение

босиком специальных упражнений:

1. Стоя за спинкой стула, носки и пятки сомкнуть, руками опереться о спинку стула. Медленно подняться на пальцы, некоторое время сохранить такое положение. Затем опуститься на всю ступню;
2. Сидя на стуле, пальцами ног захватить носовой платок или спичечный коробок и, не отрывая пяток от пола, передвигать этот предмет справа налево, пока обе стороны не повернутся пальцами внутрь;
3. Сидя на стуле, поднимать пальцами ноги теннисный мячик;
4. Ходьба 1—2 минуты на носочках, на наружных сводах стоп, руки при этом на поясе;
5. Ходьба в полуприседе;
6. Стоя, поднять левую (правую) ногу. Круговые движения стопой.

Эти упражнения можно включатся как в комплекс утренней гимнастики, так и в другие режимные процессы (прогулку, физкультминутки на занятиях). Каждое упражнение выполняется 4—6 раз, постепенно количество повторений доводится до 8—10.