

Хождение босиком

Снимайте обувь ребёнку везде, где тепло и нельзя повредить босые ноги. Пусть он ходит босиком по траве, песку, камням и даже по земле на даче. Это полезно так же, как и разминка на массажном коврике.

Лечебная физкультура

Это одна из самых эффективных мер, помогающих навсегда забыть о плоскостопии. Эта гимнастика направлена на укрепление мышц свода стопы.

Комплекс специальной гимнастики для укрепления связок и мышц стопы и профилактики плоскостопия включает такие упражнения:

- в положении сидя на стульчике:
 - разгибание и сгибание пальцев стопы;
 - поочередное поднимание от пола носочков и пяточек;
 - круговые движения каждой стопой;
 - вытягивание носочков от себя и к себе;
 - максимальное разведение в стороны пяток, не отрывая носочки от пола;

- в положении стоя:

Гимнастика для стоп

- подняться на носочках;
- постоять на ребрах наружной стороны стоп;
- приседания без отрыва пяток от пола;
- поочередное хождение на носочках, на пятках, на наружных ребрах стоп.

Важно! Все упражнения выполняются босиком.

Спорт

Активный образ жизни практически исключает опущение сводов на подошве ног, так как их мышцы постоянно работают. Для этого достаточно заниматься одним из видов спорта: бегом, плаванием, играть в футбол. Можно просто скакать на скакалке и лазать по шведской стенке.

Важно! При занятиях на ровной поверхности (спортивный зал, асфальт) обувь должна быть ортопедической. В остальных случаях — обычной, чтобы дать возможность мышцам подошвы работать.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ЛЕЧЕНИЮ ПЛОСКОСТОПИЯ У ДЕТЕЙ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ:

- лечение, как правило, не требует оперативного вмешательства, но требует длительных занятий;
- во главе угла находится лечебная физкультура, массаж и физиотерапия;
- необходимо заниматься не менее 10-15 минут 2-3 в день в течение 1-1.5 года;
- желательно начинать занятия с 4 лет;
- обувь при плоскостопии у детей должна быть удобной, иметь высокий задник и плотно прилегать к ноге;
- сменная обувь позволит избежать однотипных статических нагрузок;
- не следует заставлять ребенка — все упражнения выполняются в режиме игры.

РЕЗЮМЕ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Родители не должны заблуждаться в отношении малой значимости плоскостопия у ребенка. Печальные последствия такого отношения к заболеванию не заставят себя ждать и могут осложнить всю дальнейшую жизнь ребенка: ограничат выбор профессии, вызовут страдание и болевые ощущения.

Этот недуг приведет не только к выраженной деформации костей стопы, а и к заболеваниям всей опорно-двигательной системы и даже к патологии внутренних органов.

Только адекватная и своевременная терапия может помочь вернуть ребенку здоровье. Главное — не опоздать с лечением при развитии плоскостопия!

ДО 6-7 ЛЕТ БОЛЕЗНЬ МОЖНО ВЫЛЕЧИТЬ НАВСЕГДА.

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад «Им. 1 Мая»

ЕСЛИ У ВАШЕГО РЕБЕНКА ПЛОСКОСТОПИЕ



Воспитатель 1 кв. категории
Козарина Е.И.

Плоскостопие — заболевание опорно-двигательной системы, характеризующееся деформацией сводов стопы: они лишаются естественных изгибов и становятся плоскими. Патология может быть:

Врождённой. Развивается при неправильном формировании костно-мышечного аппарата в период внутриутробной жизни плода. Встречается у 3% детей с плоскостопием. Обнаруживается на одной или на обеих ногах. Диагностируется не раньше 5-6 лет и лечится хирургическим путём.

Приобретённой. Обе стопы деформируются под влиянием внутренних или внешних факторов. Патологию выявляют после 5-6 лет и устраняют консервативными методами лечения.

Что приводит к развитию заболевания и что надо делать, если проблема уже коснулась вашего ребенка?

КЛАССИФИКАЦИЯ И СТЕПЕНИ ТЯЖЕСТИ

У нормально развитой стопы есть два свода:

- **Продольный.** Он образуется двумя углами: пяточно-подошвенным и наклоном первой плюсневой кости.
- **Поперечный.** Он сформирован плюсневыми и предплюсневыми костями.

В зависимости от того, какой свод уплощается, различают три вида плоскостопия:

- **Продольное.** Это часто встречающаяся деформация стоп у детей.
- **Поперечное.** До 30-35 лет выявляют редко.
- **Комбинированное.** Диагностируется при опущении обоих сводов одновременно.

У продольного плоскостопия, встречающегося в детском возрасте, три степени тяжести. Их выявляют после вычисления угла между первой и второй плюсневыми костями, а также углом отклонения большого пальца.

Степень тяжести	Угол между первой плюсневой костью и второй (в градусах)	Угол отклонения большого пальца (в градусах)
I	10-12	15-20
II	12-15	20-30
III	15-20 и более	30-40 и более

Внимание! Продольное плоскостопие обычно не сочетается с другими изменениями в костно-мышечном аппарате ног.

Но при уплощении поперечного свода с большой вероятностью можно обнаружить другие патологии: плоско-вальгусную деформацию стоп, отклонение большого пальца в наружную сторону («шишка»), искривлённые пальцы и другие.

ПРИЧИНЫ

Причины развития болезни разнообразны:

- Травма стопы (перелом пяточной или предплюсневых костей, лодыжки).
- Паралич мышечного аппарата ноги от голени и ниже (обычно это последствие перенесённого полиомиелита).
- **Рахит** (ослабленные кости не выдерживают нагрузку и деформируются).
- Ослабление голеностопных мышц, костей и связок (наиболее распространённая причина: четверо из пяти детей с уплощёнными сводами стоп имеют проблему именно из-за неё).

Внимание! Уплощению сводов способствует наследственный фактор. Если мама или папа имеют такую проблему, то риск её появления у ребёнка очень высок.

Но есть другие причины деформации подошвы ног, вызывающие слабость мышц, связок и костей:

- малоподвижный образ жизни;

- длительное пребывание в положении стоя;
- хождение только по ровной поверхности;
- неудобная обувь.

Важно! Комаровский утверждает, что неправильно подобранная обувь не может стать причиной плоскостопия.

ПОСЛЕДСТВИЯ

- Заболевание не проходит само собой и со временем прогрессирует, если отсутствует лечение. Плоскостопие приводит к следующим последствиям:
- появление мозолей;
- образование пяточных шпор;
- отклонение большого пальца к наружной стороне;
- варикозное расширение вен в нижних конечностях;
- развитие поясничного остеохондроза и сколиоза;
- защемления суставов, артрозы;
- грыжа межпозвоночного диска.

ЛЕЧЕНИЕ

Плоскостопие у детей легко лечится. Для этого достаточно обеспечить мышцам и связкам нагрузку, под воздействием которой начинается формирование сводов стопы. Достичь этого можно с помощью:

- специального массажа;
- лечебной физкультуры;
- активного образа жизни (спорта);
- хождения босиком по неровностям.

Массажные коврики

Положите массажный коврик в детской комнате. Пусть ребёнок ходит по нему в носках или без них, когда вздумается. Принцип действия основан на включении мышц и связок подошвы ног в работу. При хождении по неровным поверхностям это происходит произвольно. В результате улучшается кровоснабжение, питание тканей, что приводит к коррекции стопы.