

Что надо знать, если у вашего ребёнка обнаружилось плоскостопие?

- Следует обязательно проконсультироваться с врачом-ортопедом детской поликлиники.
- Плоскостопие – это дефект строения стопы, который встречается у детей чаще, чем любой другой дефект.
- При плоскостопии свод стопы недостаточно прочен и не образует правильного изгиба. В результате, когда ребёнок стоит, вся поверхность стопы прилегает к полу.
- Врачи выделяют период от рождения до 4 лет, когда у всех детей отмечается физиологическое плоскостопие, которое к 5 годам должно пройти. Если вашему ребёнку 5,5 лет, а стопа всё ещё плоская, можно говорить об истинном плоскостопии.
- Причиной плоскостопия обычно является слабость мышц и связок стопы, избыточная масса, рахит, иногда наследственная предрасположенность или неправильное развитие некоторых плюсневых костей.
- Ношение неподходящей обуви (излишне узкой или свободной, без жёсткого фиксирования задника; без эластичной подошвы, без каблука или каблуком, превышающим 1 см) не может вызвать плоскостопия у детей с нормальной стопой. Но если у ребёнка есть хотя бы незначительное уплощение свода стопы, то такая обувь сделает плоскостопие более выраженным.
- Для профилактики и коррекции плоскостопия существуют специальные несложные упражнения. Следует помнить, что выполнение корригирующих упражнений вместе с ребёнком поддержит его интерес к лечению и даст больший эффект.

Ниже приведены упражнения для профилактики плоскостопия



Упражнения, рекомендуемые детям с плоскостопием

1. Ходьба летом босиком по песку, камешкам, траве; дома босиком по шершавой поверхности, например, по ворсистому или массажному коврику; топтание в тапике, наполненном раскрывшимися еловыми шишками, - мощный фактор предупреждения плоскостопия.
2. Собираение пальцами босых ног с пола или ковра небольших предметов и шариков. Можно устроить семейные соревнования: кто больше перенесёт пальцами ног элементов ЛЕГО на свой коврик или кто больше соберёт шариков в миску.
3. Из положения сидя на полу (стуле) придвигать пальцами ног под пятки разложенные на полу полотенце (салфетку), на котором лежит какой-нибудь груз (например, книга).
4. Хожение на пятках, не касаясь пола пальцами и подошвой.
5. Хожение по гимнастической палке, лежащей на полу, боком приставным шагом.
6. Хожение на внешней стороне стопы.
7. «Мельница». Сидя на ковре (ноги вытянуты вперед), ребёнок производит круговые движения ступнями в разных направлениях.
8. «Художник». Рисование карандашом, зажатым пальцами левой (правой) ноги, на листке бумаги, который придерживается другой ногой.
9. «Утюжки». Сидя на полу потирать стопой ноги стопу левой ноги и оборот. Производить скользящие движения стопами ног по голням, затем – круговые движения.
10. Попеременное катание ногами деревянных или резиновых шипованных мячей (валиков) по полу в течение трёх минут.

(Комплекс упражнений на укрепление свода стопы следует ежедневно выполнять дома)

Желаем успеха!