



Профилактика плоскостопия у детей

Плоскостопие – это состояние деформации стопы, при котором уменьшаются своды стопы.

Плоскостопие различают врожденное и приобретенное. Врожденное плоскостопие встречается в 11,5% случаев, остальные 88,5% случаев плоскостопия – приобретенное плоскостопие. Основной причиной приобретенного плоскостопия является слабость мышц и связок, поддерживающих свод стопы. Развитию плоскостопия у детей может способствовать рахит, мышечная гипотония и другие заболевания нервной системы, травмы стоп, излишняя статическая нагрузка на свод стопы. Неправильно распределенная нагрузка на свод стопы может возникать так же вследствие ношения неподходящей обуви.

Профилактика плоскостопия у детей

Профилактика плоскостопия у детей раннего возраста – до начала хождения – заключается в профилактике и лечении рахита, нервных патологий, укрепления мышц и связок стопы с помощью гимнастики и массажа.

С того времени, как ребенок начинает ходить большое значение имеет подбор правильной обуви. Для профилактики плоскостопия рекомендуется купить ортопедическую обувь для детей. Даже если вы выбираете детскую обувь в обычном магазине, обувь должна соответствовать определенным требованиям.

Для профилактики плоскостопия у маленьких детей, обувь должна плотно обхватывать стопу, но не давить на нее. Обязательно наличие жесткого задника и небольшого каблучка высотой 0,3-0,5 мм. Подошва должна гнуться. После 3-х лет детям, не имеющим плоскостопия уже можно носить обувь с мягким задником и каблуком до 1 см.

При наличии плоскостопия нужно носить специальную ортопедическую обувь или вкладывать в обувь ортопедические стельки.

Гимнастика для профилактики плоскостопия у детей и взрослых

Для профилактики плоскостопия у детей предлагаем ряд упражнений. Их полезно делать и взрослым. Эти упражнения можно делать между делом,

занимаясь сидячей работой, при ходьбе или стоя в ожидании (например, в очереди). Все упражнения нужно выполнять не менее 10 раз. Выполнять гимнастику нужно ежедневно, лучше по несколько раз в день.

Упражнения в положении сидя:

1. Сгибаем и разгибаем пальцы ног.
2. Большим пальцем одной ноги проводим по голени впереди снизу вверх, повторяем большим пальцем другой ноги.
3. Гладим подошвой и внутренней поверхностью стопы одной ноги голень другой ноги. Повторяем тоже самое упражнение наоборот.
4. Сидя прямо, ноги стоят на полу под прямым углом, тянем носки на себя вверх и опускаем на пол.
5. Соединяем подошвы стоп друг с другом.
6. Круговые движения стопами.
7. Поднимаем выпрямленные ноги - сначала поочередно, потом обе вместе.
8. Зафиксировав носки на полу, разводим пятки максимально в стороны.
9. Отрываем от пола пятки, зафиксировав носки, затем отрываем от пола носки, зафиксировав пятки.
10. Большими пальцами ног перекладываем с места на место небольшие предметы, например карандаши или камушки
11. Катаем стопой мячик.

Упражнения при ходьбе:

1. Ходьба на носках.
2. Ходьба на пятках.
3. Ходьба на внешней стороне стопы.
4. Ходьба, поджав пальцы.
5. Ходьба с поднятыми пальцами.
6. Ходьба по траве, песку, гальке. В домашних условиях или в детском саду можно ходить по рассыпанному гороху или фасоли.

Упражнения стоя:

1. Приподнимаемся на цыпочки. Кстати, это упражнение так же очень полезно для профилактики варикозного расширения вен.
2. Поднимаемся на цыпочки, затем опускаемся на наружные своды стопы, затем возвращаемся в исходное положение стоя.
3. Стоим на внешних сторонах стоп 30-40 секунд.
4. Приседания не отрывая пяток от пола.
5. Повороты вправо-влево, опираясь при этом на наружную сторону соответствующей стопы.