

ПРОФИЛАКТИКА ПЛОСКОСТОПИЯ У ДЕТЕЙ

Деформация стопы, сопровождающаяся уплощением её свода. Деформация может быть вызвана различными причинами. Самый распространённый вид плоскостопия — статическое плоскостопие. Основной причиной возникновения его у детей является слабость мышечного тонуса. Однако страх родителей и их раннее обращение по поводу «самостоятельно выявленного плоскостопия» у детей первых лет жизни чаще всего не оправданны, так как до 4 - 6 лет свод стопы ребёнка еще не сформирован, то её «уплощение» является результатом сглаживания свода жировой подушкой. К ранним признакам заболевания относятся утомляемость ног и боль в икроножных мышцах при ходьбе и к концу дня. Затем могут появиться головная боль, быстрая общая утомляемость. Стопа удлиняется, средняя часть её расширяется. Такие дети обычно изнашивают внутреннюю сторону подошвы и каблука обуви.

Главное внимание следует обращать на предупреждение заболевания. Профилактике и лечению начальных степеней плоскостопия способствуют ходьба босиком по неровной почве, песку, в сосновом лесу. Основное лечение плоскостопия направлено на укрепление естественного мышечного свода стоп.

Помимо физиотерапевтических процедур в домашних условиях следует регулярно использовать комплекс упражнений.

Комплекс упражнений для укрепления мышечно-связочного аппарата стоп:

- 1 - зажав между ногами мячик, медленно идти, стараясь не уронить его;
- 2 - сидя на полу, опереться руками в пол и стараться как можно выше поднять ногами мяч;
- 3 - положить на пол палку и пройти по ней боком, заложив руки за голову;
- 4 - поднять пальцами ног с пола носовой платок;
- 5 - вращать по полу мяч попеременно то левой, то правой ногой; 6 - сидя на стуле, брать пальцами ног разбросанные на полу карандаши;
- 7 - подскоки на одной ноге на цыпочках — в пальцах другой ноги зажат платок;
- 8 - попеременное хождение на носках и пятках.

Рекомендации:

*стопотерапия — хождение по коврикам («травка», «шипы», «мелкие и крупные камешки»)

*поза «турка»

- * поза «верховой езды»
- * поза «сидим между пяток»
- * велотренажёр
- * режим разгрузки лежа на животе на клиновидной горке
- * ходьба «елочкой» с отведением переднего отдела стоп
- * ограничение бега и прыжков

Лишь при безуспешности такого комплексного лечения можно применять у детей дошкольного возраста стельки-супинаторы. Одновременно исключается ношение мягкой и валяной обуви. Рекомендуется пользоваться нерантовыми ботинками с твёрдой подошвой, небольшим каблуком и шнуровкой. В дошкольном возрасте показана ортопедическая обувь с выкладкой свода и поднятием внутреннего края пятки (обувь с закрытым жестким высоким задником, небольшим каблуком).

Предлагаем вам, уважаемые родители, дома выполнять вместе с детьми данные упражнения.





Материал подготовила
Учитель – дефектолог Ратенкова Елена Александровна