

ПРОФИЛАКТИКА ПЛОСКОСТОПИЯ

подавляющее большинство детей рождается со здоровыми ногами. Задача родителей — сохранить это здоровье, следуя нескольким нехитрым правилам.

Выбор правильной обуви

Как правило, на первые шаги малышу покупают хорошие ортопедические ботиночки. Но чем старше ребенок, тем больше он просит купить не полезную, а модную обувку! Шлепанцы. Туфельки на каблуках-гвоздиках для маленьких модниц. Тапочки на совершенно плоской подошве или ботинки на платформе. Носки либо тупые, как коробка, либо зауженные, как морда крокодила. Это не обувь, а настоящие убийцы стопы!

Не подходят для постоянного ношения и современные кроссовки. Они предназначены для занятий спортом, но никак не для обычных прогулок по улице. Дело в том, что их «пружинящие свойства» полностью избавляют ноги от необходимости амортизировать каждый шаг, и стопа начинает «лениться». Без нагрузки ослабевают мышцы, поддерживающие свод стопы, в результате чего ступня уплощается и через какое-то время комфортное передвижение становится возможным только в кроссовках!

Правильная обувь для ребенка должна отвечать следующим требованиям:

- подходить по размеру. Не болтаться на ноге и не давить на пальцы;
- иметь стельку с небольшим супинатором, чтобы стопа могла отдыхать;
- иметь небольшой широкий устойчивый каблук (1/14 длины стопы);
- жесткий задник должен фиксировать пятку.

Нельзя предлагать ребенку донашивать обувь за кем-то. Разношенная обувь — это отпечаток ноги своего хозяина. На другой ноге такие ботинки будут неправильно распределять нагрузку. А неудобные модные туфельки можно надевать по праздникам. Ведь цель их приобретения — не ходить по улицам ежедневно, а любоваться и хвастаться.

Правильное питание

Стопа — это не только кости. Мышцы и связки также поддерживают свод стопы, поэтому чем они слабее, тем выше вероятность плоскостопия. Избыточный вес тоже ведет к уплощению стопы: попробуй сохранить форму арки, если сверху на тебя давит масса, вдвое больше положенной по возрасту!

Правильное, здоровое питание, с достаточным количеством белка, кальция, фосфора и витаминов, необходимо для профилактики плоскостопия. Ребенок обязательно должен ежедневно есть фрукты, овощи, мясо или рыбу, молоко и молочные продукты — и не злоупотреблять кашами, выпечкой, хлебом и макаронами.

Босая жизнь

Ходить босиком по линолеуму или паркету не вредно. Но плоскостопия это не предотвращает. Необходимо, чтобы ноги напрягались, а тяжесть тела то и дело переносилась с пятки на носок и обратно. Гуляйте босиком по камешкам, гальке, песку, травке, просто по земле — это и закаливание, и профилактика плоскостопия. Осенью и зимой, когда нет возможности бегать по улице без обуви, можно постелить в ванной массажный коврик и предложить ребенку чистить зубы и умываться, стоя на нем без обуви.

Занятия спортом

Любые занятия спортом укрепляют связки и мышцы, а значит, это отличная профилактика плоскостопия. Если возможности посещать спортивные кружки и секции нет, то необходимо поставить дома маленький физкультурный комплекс. Канат и шведская стенка помогут сохранить здоровье ног.

Избегать длительного ношения тяжестей и следить за осанкой ребенка

Под завязку нагруженные рюкзаки, которые сейчас носят не только школьники, но и дошколята, — еще один шаг к проблемам со стопой. Формирующаяся нога просто не приспособлена к тому, чтобы ребенок носил тяжести. Связь плохой осанки с плоскостопием напоминает старую загадку «Что появилось раньше — курица или яйцо?», потому что порой невозможно

сказать, какое из этих заболеваний было первым, а какое лишь является его следствием. Известно только, что нарушение осанки приводит к плоскостопию, и наоборот — плоскостопие вызывает нарушение осанки.

КАК ПОСТАВИТЬ ДИАГНОЗ

Из диагностических методов шире всего известна плантография — именно так называется метод оценки плоскостопия по отпечаткам стопы на бумаге. Хотя метод очень прост в исполнении (нужно всего лишь смочить ноги ребенка водой и попросить постоять смирно на листе бумаги), проводить плантографию в домашних условиях бессмысленно, ведь правильно истолковать полученные результаты может только врач-ортопед, знающий особенности детской стопы. Самостоятельно поставленный неправильный диагноз и последующее неверное лечение могут принести много вреда (например, использование лечебных стелек без необходимости). Так что без специалиста ни обследовать, ни лечить ребенка не стоит.

-

Что должно насторожить родителей и заставить их нанести внеочередной визит в поликлинику?

Быстрое утомление, испытывание боли в области позвоночника, в тазобедренных суставах, коленях и ступнях.

Быстрая и неравномерная деформация обуви, при которой за 1-2 месяца стесывается внутренний (или наружный) край каблука, часть голенища загибается внутрь или стаптывается внутренний край подошвы.

Нарушение осанки. Постоянно приподнятое одно плечо или лопатка, с одной стороны торчащая больше, чем с другой.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ПЛОСКОСТОПИЯ

Зарядка для стоп

Пассивная поддержка, создаваемая стелькой, может обеспечить вполне комфортное ощущение при ходьбе, но, как правило, совершенно не создает условия для активной тренировки мышц. Для восполнения и поддержания в тонусе мышц настоятельно рекомендуем ежедневно выполнять лечебную физкультуру для лечения и профилактики плоскостопия.

Ходьба

- а) на носках, руки вверх;
- б) на пятках, руки на пояс;
- в) на наружном своде стоп, пальцы согнуты, руки на поясе;
- г) с мячом (теннисным) — зажать стопами, ходить на внешней стороне стоп.

Все упражнения выполнять по 20-30 секунд

Стоя на палке (обруче)

- а) полуприседания и приседания, руки вперед или в стороны 6-8 раз;
- б) передвижение вдоль палки — ставить стопы вдоль или поперек палки 3-4 раз.

Стоя

- а) на наружном своде стоп — поворот туловища влево — вправо 6-8 раз;
 - б) поднимание на носках с упором на наружный свод стопы 10-12 раз.
- «Лодочка» — лежа на животе одновременно поднять руки, голову, ноги и держать до 5-7 минут 4-6 раз, сколько продержит.
- «Угол» — лежа на спине держать ноги под углом 45°. до 3 -5 минут, 4-6 раз, сколько продержит.

Сидя

- а) сгибание — разгибание пальцев стоп 15-20 раз;
- б) максимальное разведение и сведение пяток, не отрывая носков от пола 15-20 раз;
- в) с напряжением тянуть носки на себя, от себя (медленно, колени прямые) 10-12 раз;

- г) соединить стопы (подошвы). Колени прямые 10-12 раз;
- д) круговые движения стопами внутрь, снаружи 10-12 раз;
- е) захватывание и приподнимание пальцами стопы карандаша 10-12 раз;
- ж) захватывание и приподнимание стопами малого мяча, колени прямые 6-8 раз;
- з) подбросить и поймать мяч стопами 6-8 раз;
- и) катание мяча стопой от носка к пятке, обхватывая стопой мяч 10-15 раз.

Самомассаж при плоскостопии

Массаж — процедура известная с древних времен. Он снимает мышечную усталость, улучшает обмен веществ и кровообращение. Не случайно народные целители говорили, массируя больного: надо «разогнать кровь». Не трудно освоить и некоторые приемы самомассажа, правильно выполняя основные рекомендации.

Самомассаж лучше делать после лечебной гимнастики, при полном расслаблении мышц.

Основные приемы самомассажа таковы:

голень надо поглаживать, растирать ладонями, разминать, поколачивать кончиками пальцев. Массируйте голень от голеностопного сустава к коленному, преимущественно внешнюю и заднюю поверхность голени; стопу следует поглаживать и растирать тыльной поверхностью согнутых пальцев. Подошвенную поверхность стопы надо массировать от пальцев к пятке;

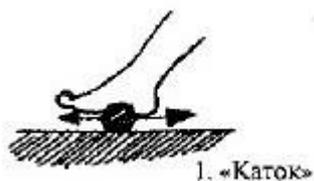
для самомассажа полезно использовать специальные резиновые коврики и массажные валики.

После вечернего массажа, как раньше говорили по радио, «переходим к водным процедурам». И для детей и для взрослых полезно перед сном сделать ванну для ног.

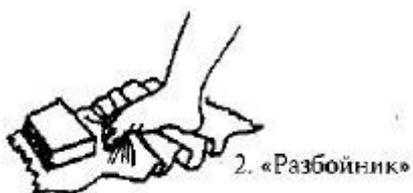
Возьмите два тазика: с горячей (как только терпит нога) и с холодной водой. Сначала распарьте стопы в горячей ванночке, затем поместите их в холодную. Так попеременно — 2-3 раза. Кожа станет красной, в ногах

появится приятное чувство. В воду можно добавить немного морской соли, или пищевой соды, или настоев трав — ромашки, шалфея, дубовой коры, цветов бессмертника, мяты перечной.

УПРАЖНЕНИЯ, РЕКОМЕНДОВАННЫЙ ПРИ ПЛОСКОСТОПИИ



«Каток» — катать вперед-назад мяч, скалку или бутылку. Выполнять вначале одной, затем другой ногой.



«Разбойник» — сидя на полу с согнутыми ногами, пятки плотно прижаты к полу и не отрываются от него в течение всего периода выполнения упражнения. Движениями пальцев ног стараться подтащить под пятку разложенное полотенце (салфетку), на котором лежит какой-либо груз (небольшой камень или книга). Выполнять сначала одной, затем другой ногой.



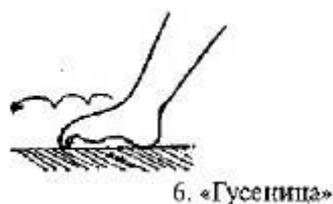
«Маляр» — сидя на полу с вытянутыми ногами, колени выпрямлены. Большим пальцем одной ноги проводить по подъему другой ноги по направлению от большого пальца к колену. Поглаживание повторяется 3-4 раза сначала одной, затем другой ногой.



«Сборщик» — сидя на полу или стоя собирать пальцами одной ноги различные мелкие предметы, разложенные на полу (игрушки, шишки, прищепки для белья и т.д.), и складывать их в кучки. Другой ногой повторить то же самое. Затем пальцами ног без помощи рук переложить эти предметы из одной кучки в другую. Стараться не допускать падения предметов при переносе.



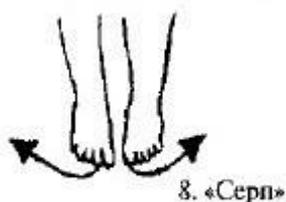
«Художник» — карандашом, зажатым пальцами ноги, рисовать на листе бумаги различные фигуры, придерживая лист бумаги другой ногой. Выполнять сначала одной, затем другой ногой.



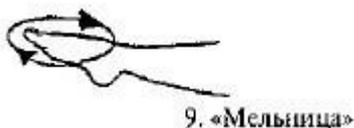
«Гусеница» — сидя на полу с согнутыми коленями и пятками, прижатыми к полу. Сгибая пальцы ног подтягивать пятку вперед к пальцам, затем пальцы снова выпрямляются, и движение повторяется (имитация движения гусеницы). Передвижение пятки вперед за счет сгибания и выпрямления пальцев ног продолжается до тех пор, пока пальцы могут касаться пола. Выполнять двумя ногами одновременно.



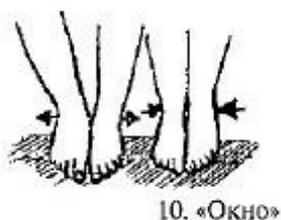
«Кораблик» — сидя на полу с согнутыми коленями, подошвы ног прижаты друг к другу. Постепенно стараться выпрямить колени до тех пор, пока пальцы и пятки ног не будут прижаты друг к другу (стараться придать ступням форму кораблика).



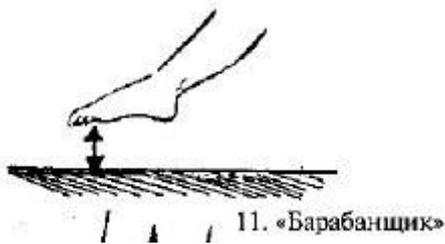
«Серп» — сидя на полу с согнутыми коленями, поставить подошвы ног на пол (расстояние между ними 20 см). Согнутые пальцы ног сначала сближаются, затем разводятся в разные стороны, при этом пятки остаются на одном месте.



«Мельница» — сидя на полу с выпрямленными коленями, описывают ступнями круги в двух направлениях.



«Окно» — стоя на полу разводить и сводить выпрямленные ноги, не отрывая ступни от пола.



«Барабанщик» — сидя на полу, согнуть ноги в коленях, не касаясь пятками пола, двигать ступнями вверх-вниз, касаясь, пола только пальцами ног. В процессе выполнения — колени постепенно выпрямляются.



«Хождение на пятках» — ребенок ходит на пятках, не касаясь пола пальцами и подошвой.

Каждое упражнение повторяется несколько раз.

Продолжительность занятий 10 минут.

Дыхание произвольное. Перед каждым упражнением следует походить на носках, затем попрыгать на носках через скакалку на одной или двух ногах.