

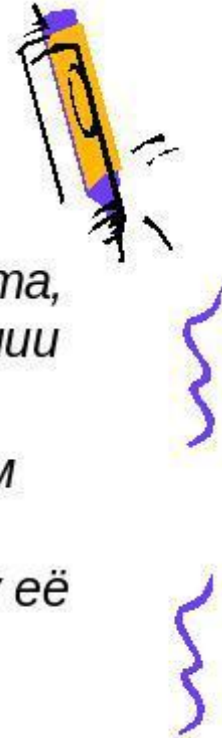
Плоскостопие у детей: его профилактика и лечение.



Плоскостопие – это деформация стопы с уплощением его сводов и потерей амортизирующей функции.

Основные причины развития плоскостопия

- *Слабость мышц и связочного аппарата, принимающих участие в поддержании свода.*
- *Тесная обувь, особенно с узким носком или высоким каблуком, толстой подошвой, так как она лишает стопу её естественной гибкости.*



Степени плоскостопия:

1 степень (слабовыраженное плоскостопие)

На этой стадии плоскостопие более похоже на косметический дефект и проявляется усталостью при длительной ходьбе, болями в стопах.



2 степень (комбинированное плоскостопие).
Уплотнение стопы видно невооруженным глазом, свод стопы уплощается, ступня расширяется, изменяется походка (косолапость, тяжелая поступь). Боли нарастают и охватывают не только голеностоп и стопы, но и доходят до колена.



3 степень (выраженное плоскостопие), которое сопровождается не только деформацией стопы, но различными нарушениями в работе опорно-двигательного аппарата (остеохондрозом, артрозами, грыжами межпозвоночного диска, сколиозом).



ПРОФИЛАКТИКА ПЛОСКОСТОПИЯ



У детей профилактику нужно проводить, начиная с 1 года жизни. Заключаться она будет в исключении рахита, полиомиелита и других заболеваний. Уже в период первых шагов ребенка задумайтесь о выборе качественной обуви. Однако без хождения по траве, гравию и песку не обойтись: «босоногие» малыши в несколько раз реже страдают от заболевания. Следите, чтобы ребенок ходит не по плоскому полу, а по неровной поверхности.

Старшим детям рекомендуют гимнастику с простыми хождениями на пятках и носках, внутренней и внешней части ног. Можно делать прыжки на месте, карабкаться по гимнастической лестнице. Сочетайте гимнастику с водными процедурами. Это не только отличное укрепление мышц, но и прекрасное закаливание.



Упражнения при плоскостопии:

- Ежедневно (по 3 раза в день) ребёнок, у которого развилось плоскостопие, должен выполнять следующие коррекционные упражнения (с повторениями 10-12 раз):
- В положении сидя схватить мяч стопами, поднять вверх и удерживать ноги в таком положении на протяжении 2-3 минут;
- Сгибание каждой стопы в подошвенном и тыльном положении. Держать согнутыми стопы нужно не менее 4-6 секунд;
- Ребёнок должен схватить пальцами ног мелкий предмет (карандаш, ручку, маркер) и постараться поднять его вверх, не уронив при этом;
- Пальцы ножек и ручек малыш должен согнуть в кулак и разогнуть. Повторить упражнение несколько раз;
- Ходьба на пятках и носках;
- Подъём на пятки и носки;
- Импровизированная ходьба по гофрированному коврику;
- Ходьба по доске с ребристой поверхностью и гимнастической палке;
- Ребёнок должен стать на наружный край стопы и походить так несколько минут;
- Выполнение упражнения «Велосипед» с акцентом на движение стопами.



Список литературы

1 Белая М.А. «Руководство по лечебному массажу», 2-е изд. – М.: Медицина, 1983 г.

2 Коновалова Н.Г., Бурчик Л.К. «Обследование и коррекция осанки у детей дошкольного возраста: в сб. Физическое воспитание детей дошкольного возраста.» - Новокузнецк, 1998.

3 Красикова А.С. «Профилактика лечения плоскостопия». М. 2002 г.