

Как предупредить развитие плоскостопия у ребёнка?

Плоскостопие означает деформацию стопы, сопровождающуюся уплощением её сводов. Основной причиной развития плоскостопия является слабость мышц стоп и связочного аппарата, их чрезмерное утомление при длительном пребывании на ногах, а так же неправильно подобранная обувь: очень тесная, с узким носом, высоким каблуком, толстой подошвой, лишаящая стопу гибкости. При возникновении заболевания ребенок начинает жаловаться на боли в мышцах при ходьбе, внутренние края обуви стачиваются. В случае детских жалоб нужно обратиться за консультацией к ортопеду.

В основе профилактики и лечения плоскостопия лежит укрепление мышц сохраняющих свод стопы. До 2-3 летнего возраста плоскостопие наблюдается у многих детей, у которых подошвы ног покрыты жировой подушкой. С началом активной ходьбы она исчезает и образуется углубление в сводах стопы. Для профилактики плоскостопия в этом возрасте с детьми можно выполнять простые, но эффективные упражнения:



- ходьба на носках и босиком по неровной поверхности: песку, мелкой гальке;
- катание мяча ногой;
- поднятие на носочках;
- ходьба на наружных краях стоп с согнутыми пальцами ног.

Для детей постарше очень полезны регулярные занятия лыжами, коньками, велосипедом, а так же выполнение босиком специальных упражнений:

- стоя за спинкой стула носки и пятки сомкнуть, руками опереться о спинку стула. Медленно подняться на носочки, некоторое время сохранить такое положение, затем опуститься на всю ступню;
- сидя на стуле пальцами ног захватить носовой платок или спичечный коробок и, не отрывая пяток от пола передвигать этот предмет, пока обе ноги не повернутся пальцами во внутрь;
- сидя на стуле, поднимать пальцами ног теннисный мячик;
- ходьба 1-2 мин. на носочках, на наружной стороне ступни, руки при этом на поясе;
- ходьба в полуприсяде;
- стоя, поднять правую (левую) ногу, совершать ей круговые движения;

Каждое упражнение проводится 4-6 раз, постепенно количество повторений доводить до 8-10 раз.

