

«Плоскостопие. Профилактика»

Плоскостопие – это деформация стопы, характеризующаяся уменьшением или отсутствием внутреннего продольного свода стопы и наклоном пятки внутрь и, как следствие, является нарушением опорно-двигательного аппарата.

Стопа – фундамент, опора нашего тела, и любое нарушение развития может отражаться на осанке ребёнка. При плоскостопии снижается или исчезает рессорная, амортизирующая роль стопы, в результате чего внутренние органы становятся мало защищёнными от сотрясений.

Установлено, что двигательная активность детей находится в прямой зависимости от формы стопы. Раннее распознавание плоскостопия и своевременное его лечение путем общедоступных гимнастических упражнений помогут избавить детей от этого недостатка или, во всяком случае, уменьшить его. Поэтому профилактика плоскостопия в раннем возрасте имеет особое значение. Эта работа обязательно должна проводиться родителями дома.

Дети нередко страдают плоскостопием по вине родителей. Одной из причин является неправильно подобранная обувь. Большую роль в профилактике плоскостопия имеет правильный подбор обуви для детей. Размер ее должен точно соответствовать форме и индивидуальным особенностям стопы, предохранять стопу от повреждений, не затруднять движений и не вызывать чрезмерного давления на суставы, сосуды и нервы стоп. Обувь не должна быть слишком тесной или просторной. Детям с плоской стопой не рекомендуется носить обувь без каблуков на тонкой подошве. Высота каблука для детей раннего и дошкольного возраста должна быть 1,5-2 см.

Дети, страдающие плоскостопием, как правило, изнашивают внутреннюю сторону подошвы и каблука обуви.

Предупредить плоскостопие легче, чем лечить. Полезны занятия плаванием, ходьба, езда на велосипеде. Очень полезно побегать ребёнку босиком или в носках дома. Летом рекомендуется чаще ходить и бегать по неровной поверхности босиком (песок, гравий, скошенная трава) – это хорошая гимнастика для стоп. Хорошее воздействие оказывают прохладные ванны, массажные коврики. Специально подобранные общеукрепляющие упражнения служат фундаментом, на котором строится локальная коррекция стопы.

Упражнения с предметами:

- захватывание пальцами стопы мелких предметов.
- удержание и выбрасывание мелких предметов.
- перекатывание стопой навивного или резинового мяча.
- собирание пальцами стоп: платочки, дорожки и т.д.
- перекладывание предметов вправо, влево.
- подтянуть к себе предмет, передать сидящему рядом.
- ходьба по ребристой дорожке.
- ходьба по резиновым шипованным коврикам.
- перешагивание через гимнастические палки, набивные мячи.
- катание стопой гимнастической палки.
- ходьба по обручу, канату, веревке.
- лазанье по лестнице.

Выполняя такие не сложные упражнения ежедневно, вы исправите плоскостопие или не допустите его возникновения. Делайте упражнения с ребёнком вместе, и отличное самочувствие и прилив сил обеспечены. Важно не лениться и заниматься как можно чаще.

Плоскостопие многим кажется простым заболеванием, но на самом деле это довольно серьёзная и быстро прогрессирующая патология, сложно поддающаяся лечению. Полностью вылечить ее можно лишь в детском возрасте, а у взрослых лечение направлено на замедление развития болезни в более тяжелые стадии. Будьте здоровы и берегите своих детей.