

Профилактика плоскостопия

Плоскостопие – статистическая деформация стопы, характеризующаяся уплощением ее сводов. Оно бывает продольное и поперечное, но встречается и смешанное. Продольное плоскостопие составляет 55% всех деформаций стопы. Поперечное плоскостопие встречается реже и является следствием относительной слабости и недостаточности мышечно – связочного аппарата стопы и голени.

Нередко плоскостопие бывает одной из причин нарушения осанки. При плоскостопии, сопровождающемся уплощением свода стоп, резко понижается опорная функция ног, изменяется положение таза, затрудняется походка. Дети, страдающие плоскостопием, не могут долго стоять и ходить, быстро устают, жалуются на боли в ногах и спине. Одним из проявлений плоскостопия могут быть головные боли – как следствие пониженной рессорной функции стоп.

Возрастные особенности формирования стопы у детей дошкольного возраста

Детская стопа по сравнению со взрослой более коротка и широка, а в пяточной области сужена. Пальцы расходятся, в то время как у взрослых они плотно налегают друг на друга. У детей на подошве сильно выражена подкожная клетчатка, заполняющая внутренний свод стопы.

Кости свод у детей дошкольного возраста в сравнении с костями взрослого более мягкие, эластичные, менее ломкие, но легко изгибающиеся и деформирующиеся.

Одной из характерных возрастных особенностей является еще не сформированный суставно - связочный аппарат стоп. Суставы в сравнении с суставами взрослых более подвижны, а связки, укрепляющие своды стопы, менее прочны и более эластичны. Вследствие этого объем движений детской стопы больше, чем взрослой, поэтому детская стопа менее приспособлена к статическим нагрузкам. Длительная и чрезмерная нагрузка ведет к переутомлению мышц и стойкому уплощению стоп. У ослабленных, физически плохо развитых детей связки и мышцы стоп систематически перенапрягаются, растягиваются и теряют пружинящие свойства, поэтому бег, прыжки, подскоки им противопоказаны, так как стопа расплющивается, опускается ее внутренний свод и развивается плоскостопие.

В дошкольном возрасте стопа находится в стадии интенсивного развития, формирование ее не завершено, поэтому любые внешние воздействия могут приводить к возникновению тех или иных функциональных отклонений. С другой стороны, в этот возрастной период организм отличается большой пластичностью, в связи, с чем можно приостановить развитие плоскостопия и способствовать его исправлению путем мышц и связок стопы.

Профилактика плоскостопия у детей

В раннем детстве маловыраженные формы плоскостопия обычно безболезненные, в дальнейшем же, по мере роста ребенка, этот недостаток может увеличиваться и причинять много неприятностей. Поэтому важно предупреждать, плоскостопие, а если оно все – таки появилось, своевременно проводить его коррекцию и лечение.

Предупреждением плоскостопия необходимо заниматься с раннего возраста. Для этого используются разные средства: это общее укрепление организма, обеспечиваемое рациональным питанием, длительным пребыванием на свежем воздухе, разнообразными движениями, подвижными играми, а также специальные мероприятия для укрепления стопы.

Велико значение для профилактики плоскостопия правильно подобранной обуви. Размер ее должен точно соответствовать форме и индивидуальным особенностям стоп, предохранять их от повреждений, не затруднять движений. Детям нужна обувь на небольшом каблучке высотой 5-8 мм, с упругой стелькой и крепким задником.

Предупредить плоскостопие можно также и подбором специальных упражнений, способствующих развитию и укреплению мышц голени, стопы и пальцев. Рекомендуются упражнения, в положении сидя, упор руками сзади: захватывать пальцами ног палочки, шарики, перекатывать их вправо, влево, сгибать и разгибать пальцы ног. Разводить носки в стороны, выполнять круговые движения.

Для укрепления свода стопы необходимо больше использовать ходьбу и бег. Эти виды движений не только благоприятно воздействуют на весь организм, но и служат эффективным средством предупреждения плоскостопия. Особенно полезна разнообразная ходьба на носках и на наружных краях стоп. Также рекомендуется лазание по гимнастической лестнице, канату босиком.

Врачи рекомендуют применять ежедневные ножные ванны перед сном, в летний период как можно чаще использовать ходьбу босиком по рыхлой, неровной поверхности- земле, песку, мелким не острым камешкам, а так же по воде.



Игровые упражнения вместе с мамой, вместе с папой, для предупреждения развития плоскостопия у детей.

1. «Забавный балет».

Встаньте со своим ребёнком на коврик напротив друг друга, ноги слегка расставьте, возьмитесь за руки. Поднимитесь на носочки, досчитайте до трех, опуститесь на всю стопу.

Выполните упражнение 3—4 раза, стоя на месте, затем — делая небольшие шаги вправо-влево, после этого на носочках походите по кругу хороводом. Напоминайте ребёнку, что спинку нужно держать прямо, подбородок не опускать.



2. «Едем-едем-едем на велосипеде».

Сядьте со своим ребёнком на коврик напротив друг друга на небольшом расстоянии. Руки поставьте за спину с упором в пол. Стопами своих ножек ребёнок упирается в ваши стопы. Выполняйте поочередные движения, имитируя езду на велосипеде (колени движутся от себя — к себе). Сначала движения выполняются в медленном темпе, а затем в более быстром. Необходимо следить, чтобы стопы ребёнка были всегда плотно прижаты к вашим стопам.



3. «Поможем маме».

На коврике рассыпаются карандаши, фломастеры, кусочки ткани, пластмассовые крышки от пластиковых бутылок, фантики и др. Папа и ребенок садятся на коврик или на стульчики друг напротив друга, между ними на пол ставится коробочка. Папа предлагает ребёнку помочь маме прибраться в комнате. Все предметы с ковра необходимо собрать в коробочку, захватывая их пальчиками ног. Руками помогать нельзя! Движения выполняются поочередно обеими стопами. По мере освоения игрового упражнения сбор предметов можно выполнять из положения стоя, передвигаясь по коврику небольшими шагами.



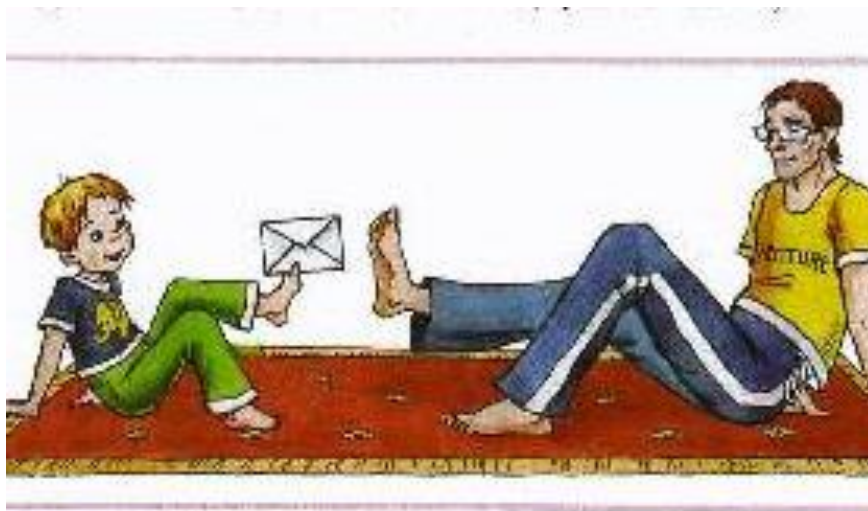
4. «Мы — строители».

Расположитесь вместе с ребёнком на коврике друг напротив друга, опираясь руками на коврик позади себя. Перед собой в произвольном порядке рассыпьте детали от конструктора (кубики, кирпичики, цилиндры и т. д.). По очереди, захватывая стопами одну деталь конструктора за другой, выполняйте какую-либо постройку (башню, домик и т. п.). Необходимо отметить, что в процессе выполнения упражнения в работу включаются не только мышцы ног и стоп, но и мышцы брюшного пресса. Если ножки у ребенка устанут, рекомендуется предложить ему встать и походить по полу.



5. «Почтальон принес письмо».

Сядьте с ребёнком на коврик друг напротив друга, руки за спиной в упоре сзади, ноги согнуты в коленях. Ребенку даётся конверт из плотной бумаги, который он захватывает большим и указательным пальчиками ноги и затем, выпрямляя ножку, передает его вам. Вы, выполняя те же движения, передаёте конверт обратно ребёнку. При передаче конверта рекомендуется поочередно менять ноги (правая — левая).



6. «Шагаем по дорожкам».

Ребёнок вслед за вами повторяет следующие движения:

- ходьба босиком приставным шагом по толстому шнуру, ставя ногу серединой стоп на шнур;
- ходьба по коврику с нашитыми на него пуговицами разного размера (ногу ставить на коврик плотно);
- ходьба по коврику с нашитыми на него полыми корпусами от фломастеров (ходить по коврику следует скользящим шагом).



7. «Веселые друзья».

Встаньте с ребёнком на коврик рядом друг с другом. Показывайте имитационные движения, ребёнок повторяет их вслед за вами. Необходимо обращать внимание ребёнка на то, что спину надо держать прямо, подбородок чуть приподнять, смотреть вперед.

«**Мишка**» — ходьба на внешней стороне стоп, руки согнуты в локтях, ладони вперед, пальцы рук широко расставлены (при ходьбе можно произносить звук «р-р-р»).

«**Гусь**» — ходьба на пятках, руки в стороны — вниз (можно произносить «га-га-га»).

«**Лисенок**» — плавная, мягкая ходьба, ступая с носка на всю ступню (при этом разноименную руку плавно направлять вперед перед грудью).

