

Плоскостопие. Памятка для родителей

Плоскостопие — деформация стопы с уплощением ее сводов, в связи, с чем стопа утрачивает свою амортизационную функцию, увеличивая нагрузку на суставы ног и нижние отделы позвоночника, что в последствие является одной из причин их заболеваний. Плоскостопие зависит от состояния мышечно- связочного аппарата подошвенной поверхности стопы и голеностопного сустава. До 3-5 лет у детей может наблюдаться, так называемое, физиологическое плоскостопие: наличие жировой прослойки в области внутреннего края стопы создает иллюзию «плоской стопы», хотя на самом деле нога ребенка развивается согласно возрастным нормам, поэтому всегда необходима консультация с врачом. Большое значение имеет своевременное выявление родителями изменений в стопе ребенка, так как применение профилактических мер может привести к благоприятному результату. Прислушайтесь к жалобам детей на «боли в ножках». Это, как и частые жалобы, на утомляемость ног, может быть признаком плоскостопия.

В профилактике плоскостопия важную роль играет обувь. Она не должна быть тесной или слишком просторной, высота каблука не более 1,5 — 2 см, подошва должна быть прочная и гибкая, с высоким задником и закругленным носком. Обувь нужно подбирать по размеру, который определяется следующим образом: длина подошвы обуви должна быть на 0,5–1 см больше длины стопы стоящего ребенка. Нельзя длительно в течение дня носить плоскую обувь и обувь без задников: резиновые сапоги, валенки, сланцы и пр. Категорически запрещается донашивать обувь за старшими детьми, какой бы хорошей она ни была. Запомните: плохо подобранная обувь приносит вред детским ногам.

Очень полезно как можно чаще ходить босиком по неровным поверхностям: по земле, по песку, по камням. Полы в квартире к таким поверхностям не относятся, поэтому дома тоже необходимо ходить в домашней обуви, отвечающей изложенным выше требованиям, или создавать «массажные поверхности». Для этого можно приобрести специальные массажные коврики, а можно разбросать на полу морские камушки или мелкие игрушки.

Меры по укреплению голеностопных мышц необходимо применять, начиная с грудного возраста ребенка, в этом помогут массаж и гимнастика. Для детей от 1 года до 3 лет рекомендуются следующие упражнения:

1. «Мишка косолапый» — ходьба на наружном крае стопы.
2. Ходьба по ребристой двускатной доске.
3. Ходьба по рельефной поверхности полезна в качестве не только профилактики, но и лечебного упражнения при плоскостопии. Лучше

всего это делать летом, когда ребенок может без опаски ходить по песку, мягкой земле и жестким камешкам. В холодное время года можно постелить малышу рифленый коврик или насыпать песок в коробку либо полотняный мешок.

4. Захват пальцами ног мелких предметов развивает мышцы стоп, увеличивая ловкость и подвижность пальцев. Данное упражнение можно выполнять как стоя, так и сидя. Предложите ребенку «поймать» какой-либо небольшой предмет — палочку или карандаш — и некоторое время его удерживать.
5. Собираение пальцами ног ткани. Попросите малыша захватить пальцами носовой платок или салфетку.
6. Сидение «по-турецки» очень хорошо корректирует неправильное положение стопы. Постарайтесь, чтобы ребенок полюбил это положение.
7. Подъем из положения «по-турецки». Поначалу помогайте ребенку встать, поддерживая его за руки. При этом его стопы должны оказаться в перекрещенном положении. Позу нужно менять, закладывая вперед то левую, то правую ногу, тогда подъем из описанного положения будет с опорой на разные ноги. Возможно, первое время стопы придется придерживать руками.
8. Приседания на полной стопе. При выполнении этого упражнения нужно следить за тем, чтобы стопы ребенка стояли на полу всей поверхностью и располагались параллельно друг другу. На первых порах можно помогать малышу, поддерживая его за руки или под мышки.
9. Подъем на носки. Это упражнение целесообразно объединить со знакомым упражнением «Стань маленьким — стань большим». В первом случае малыш должен потянуться вверх руками и подняться на носки, во втором — присесть на полную стопу.

Особое внимание нужно обратить на выработку правильного положения стоп при ходьбе и стоянии. Начиная ходить, ребенок широко расставляет стопы, тем самым увеличивая площадь опоры. До 2—3 лет это нормально, но в этом возрасте у малыша должна выработаться правильная походка с параллельной установкой стоп на малом расстоянии друг от друга.

Основным упражнением, направленным на воспитание правильных навыков ходьбы, является ходьба по «дорожке» — доске или полосе на ковровой дорожке шириной 10–15 см. Ее можно даже нарисовать мелом прямо на полу. После того как она будет готова, предложите малышу пройти по ней, не наступая за ее пределы. При этом нужно следить за правильной установкой стоп. Кроме того, на прогулке можно водить ребенка по бревну,

имеющемуся на каждой детской площадке, бортовому камню, ограждающему тротуар в сквере, и пр.

Все упражнения необходимо проводить в игровой форме.

Если врач ортопед диагностировал у ребенка плоскостопие, то перечень рекомендаций во многом будет определяться возрастом ребенка, формой и степенью плоскостопия. Чаще всего ставится диагноз «плоско-вальгусное плоскостопие», или «плоско-вальгусная установка стоп».

Впрочем, в любом случае, начинать лечение следует с выбора обуви и двигательной активности. Ребенок должен как можно чаще ходить босиком по неровной поверхности и делать лечебную гимнастику. Задача родителей — выбрать хорошую ортопедическую обувь и подокорректоры (стельки-супинаторы), а во время выполнения ребенком лечебной гимнастики родители должны помнить, что главная задача — максимально задействовать мышцы подошвенной и тыльной поверхности стопы, а также мышцы голени, отвечающие за пронацию/супинацию стопы и сгибание/разгибание пальцев. А также родители должны запастись терпением, ведь эффект от лечения появится не ранее, чем через полгода, но зато они избавят своего малыша от многих проблем со здоровьем в будущем.

Комплекс упражнений для выполнения в домашних условиях при плоско-вальгусном плоскостопии у детей старшего возраста.

В исходном положении лежа:

1. Поочередно и вместе оттягивать носки стоп с одновременным приподниманием и опусканием их наружного края.
2. Согнуть ноги в коленях, упереться стопами в пол, разводить пятки в стороны, возврат в исходное положение. После 5-6 движений — расслабление.
3. Поочередное и одновременное приподнимание пяток от опоры.
4. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, бедра разведены, стопы соприкасаются друг с другом по подошвенной поверхности. Отведение и приведение пяток с упором на пальцы стоп.
5. Положить согнутую в колене ногу на колено другой полусогнутой ноги. Проводить круговые движения стопы в одну и другую стороны. Сменить ноги.
6. Скользящие движения стопой одной ноги по голени другой с одновременным хватом голени. То же стопой другой ноги.

В исходном положении сидя:

1. Ноги согнуты в коленях, стопы параллельны — приподнимание пяток вместе и поочередно.
2. Тыльное сгибание стоп вместе и поочередно.
3. Приподнимание пятки одной ноги с одновременным тыльным сгибанием стопы другой ноги.
4. Ноги выпрямить в коленях. Сгибать и разгибать стопы.
5. Положить ногу на колено другой ноги, круговые движения стопы в обе стороны. То же другой ногой.
6. Захватывание пальцами стоп мелких предметов и перекладывание их на другую сторону.
7. Сидя на коврик «по-турецки», подогнуть пальцы стоп, наклоняя туловище вперед, встать с опорой на внешнюю поверхность стоп.
8. Сидя на полу с прямыми ногами, кисти рук в упоре сзади — разводить колени, подтягивать стопы до полного соприкосновения подошв.

В исходном положении стоя:

1. Стопы параллельны, на расстоянии ширины ступни, руки на поясе.
 - А) Подниматься вместе и попеременно на носочки.
 - Б) Приподнимать пальцы стоп с опорой на пятки вместе и попеременно.
 - В) Перекат с пяток на носок и обратно.
2. Полуприседания и приседания на носках — руки в стороны. Вверх, вперед.
3. Стопы параллельны, перейти в положение, стоя на наружных краях стоп.
4. Стоя, носки вместе, пятки врозь — полуприседание с одновременным движением рук вперед.
5. Стоя, стопы параллельны, руки на поясе — поочередное поднятие пяток, не отрывая пальцев стоп от пола, ходьба на месте.
6. Стоя на гимнастической палке, стопы параллельны — полуприседания. Руки вперед.
7. Стоя на набивном мяче или массажной полусфере — приседание в сочетании с движением рук вперед.

Упражнения во время ходьбы:

1. Ходьба на носках.
2. Ходьба на наружных краях стоп.
3. Ходьба на носках с высоким подниманием колен.
4. Ходьба на носках с полусогнутыми коленями.
5. Скользящие шаги с одновременной помощью за счет сгибания пальцев.