

ГИМНАСТИКА И ЛЕЧЕНИЕ ПЛОСКОСТОПИЯ



Плоскостопие или по-другому плосковальгусная деформация стоп является одной из самых распространенных патологий

людей. Ее степень выраженности может быть весьма различной – от небольшого отклонения оси пяточной кости и незначительного уплощения продольного свода до его полного отсутствия с деформацией всей стопы.

У ребенка формирование сводов стопы происходит в возрасте от 3 до 5 лет. В первые месяцы жизни подошвенная поверхность стопы у детей ровная. И только, когда они начинают вставать на ноги и ходить, постепенно появляются своды стопы. Они играют очень важную роль в формировании правильной опоры и ходьбы, в развитии суставов нижних конечностей и позвоночника.

Вероятность проявления плосковальгусных стоп у ребенка можно заранее предсказать, если у одного из родителей и, тем более, у обоих есть плоскостопие.



К ЗАМЕТНЫМ ПРИЗНАКАМ ПЛОСКОСТОПИЯ У ДЕТЕЙ ОТНОСЯТСЯ:

- ✚ изнашиваемость обуви - каблук больше стачивается с внутренней стороны.
- ✚ Чрезмерный лордоз (изгиб вперед) в поясничном отделе и компенсаторный кифоз (изгиб назад, «круглая спина») в грудном отделе;
- ✚ Неловкая походка, ребенок часто спотыкается, падает на ровном месте;
- ✚ Сложность правильной постановки ног и ходьбы по ровной линии;
- ✚ Жалобы на быструю утомляемость ног при незначительных физических нагрузках, нередко на болевые ощущения в стопах, голенях и иногда даже в тазобедренных суставах и спине.

Если у ребенка проявились признаки плоскостопия, то родителям нужно сразу обратиться к ортопеду. Важно помнить, чем раньше начато лечение и чем регулярнее оно проводится, тем лучше будет результат. Лечение

плосковальгусной деформации стоп длительное, занимает несколько лет. Оно должно быть ежедневным, постоянным и систематическим. Однако полностью избавиться от плоскостопия очень сложно, но степень его проявления можно уменьшить.



Кроме того, плосковальгусная стопа - прогрессирующее заболевание. И даже

изначально незначительная деформация без должного лечения может привести в дальнейшем к весьма тяжелым последствиям.

Но занятия спортом при плоскостопии не запрещены. Наоборот, специальные физические упражнения являются хорошим средством для лечения плоскостопия.

Лечение плоскостопия состоит из 5 основных

моментов:

- ✚ Физические упражнения;
- ✚ Правильная обувь;
- ✚ Ортопедические стельки;
- ✚ Формирование правильного навыка стояния и ходьбы;
- ✚ Массаж.

Гимнастические упражнения, в том числе на снарядах, гармонично развивают мышцы ног, учат правильной ходьбе, осанке, имеют различные рельефы, которые массируют своды стопы.

ПОЛЬЗА ГИМНАСТИЧЕСКИХ СНАРЯДОВ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ПЛОСКОСТОПИЯ:

✚ Лазание на шведской стенке, приседания массируют своды стопы, укрепляют мышцы стоп, голени.

✚ Упражнения на бревне учат правильной постановке стоп. Неустойчивая опора придает мышцам ног дополнительную нагрузку. Форма бревна оказывает массирующее воздействие на стопы при выполнении различных упражнений.

✚ Упражнения на брусьях, где есть опора на ноги, укрепляют мышцы стоп и массируют их.

✚ Лазание по полосе препятствий состоит из ходьбы по различным формам и рельефам модулей, которые укрепляют мышцы ног.

✚ Прыжки на батуте – любимое занятие детей и один из самых эффективных способов для укрепления всех мышц и суставов ног. Особенно активно во время прыжков на батуте работают мышцы стоп. А сетка батута их массирует.

✚ Ходьба, прыжки на тактильных (массажных) кругах с различным рельефом имеют прямое предназначение для профилактики и лечения плоскостопия.

✚ Различные силовые упражнения и прыжки на полу, на акробатической надувной дорожке также отлично укрепляют стопы, голени.

✚ Во время прыжков через скакалку активно работают мышцы стоп и голени.



НЕКОТОРЫЕ ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ СВОДОВ СТОПЫ МОЖНО РЕГУЛЯРНО ВЫПОЛНЯТЬ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ:

Ребенок должен заниматься в спортивной форме босиком.

Массаж стоп:

1. Ребенок садится на пол (ноги вытянуты). В течение 3-4 минут взрослый (родитель) растирает стопы ребенка по направлению от пальцев к пяточной области, затем массирует голени - от стопы к коленному суставу. Растирание выполняется основанием ладони либо тыльной поверхностью полусогнутых пальцев. Массаж также можно проводить при появлении чувства усталости в ногах после напряженной мышечной работы.

2. Ребенок ложится на спину. Взрослый (родитель) левой рукой охватывает ногу ребенка так, чтобы голень была между большим и указательным пальцами. Выполняя круговые движения большим

пальцем правой руки, взрослый энергично растирает ступни (указательный и средний пальцы лежат на наружной поверхности стопы).

«СБОРЩИК» - Ребенок садится на пол (колени полусогнуты) и собирает пальцами левой ноги мелкие предметы (например, ластик, бумажный шарик, карандаш, губку и т. д.). Через 1-2 мин. упражнение следует повторить правой ногой.

«ХУДОЖНИК» - Карандашом, зажатым пальцами правой стопы, ребенок рисует различные фигуры на листе бумаги, придерживая его левой стопой. Через 30-50 сек. упражнение следует повторить правой ногой.

«ГУСЕНИЦА» - Ребенок садится на пол (колени полусогнуты), прижимает пятки к полу и в течение 30-50 сек. сгибает пальцы ног, постепенно продвигая пятки вперед, имитируя движение гусеницы.

УПРАЖНЕНИЯ С ГАНТЕЛЯМИ. Ребенок берет в каждую руку гантель (до 1 кг, в зависимости от возраста и физического здоровья ребенка), ставит ноги вместе, руки вниз. На счет 1 - приседает, вытягивает руки вперед. На 2 - встает, опускает руки. И так далее.

ХОДЬБА. В течение 30-50 сек. ребенок ходит на пятках, на носках, на внутренней и наружной сторонах стопы.

БЕГ. Ребенок бежит короткую дистанцию (до 30 м) с максимальной скоростью.



ВЫБОР ПРАВИЛЬНОЙ ОБУВИ

ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР

ОДНА ИЗ САМЫХ ЧАСТЫХ ПРИЧИН ПЛОСКОСТОПИЯ – НЕПРАВИЛЬНАЯ ОБУВЬ.
КАК ТОЛЬКО РЕБЕНОК НАЧИНАЕТ ВСТАВАТЬ, ПОРА ПОКУПАТЬ ЕМУ ПЕРВЫЕ БОТИНКИ.



ФОРМИРОВАНИЕ ПРАВИЛЬНОГО НАВЫКА ХОДЬБЫ

Навык правильной ходьбы вырабатывается многие месяцы. Если ребенку трудно выполнять ваши команды и самостоятельно контролировать положение стоп при ходьбе, то можно нарисовать полосу, вдоль которой он будет ходить».

**В ДОШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ ЕЩЕ НЕ ПОЗДНО
УЛУЧШИТЬ СОСТОЯНИЕ СТОПЫ И
ПРЕДОТВРАТИТЬ ФОРМИРОВАНИЕ
ПЛОСКОСТОПИЯ. БЕРЕГИТЕ ВАШИХ ДЕТЕЙ И
БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**