

Плоскостопие

- Плоская стопа может быть врожденной, а может и образоваться в процессе жизни человека. При плоскостопии нарушается нормальная функция как самой стопы, так и всей опорно-двигательной системы. Поэтому чрезвычайно важно своевременно обнаружить плоскостопие в период роста и развития опорно-двигательного аппарата, чтобы правильно организованными лечебно-профилактическими мероприятиями противодействовать дальнейшему развитию деформации и закрепить достигнутый терапевтический эффект.



Плоская стопа и дефекты осанки.

Форма стопы имеет прямую связь с осанкой ребенка. Почти у всех детей с плоской стопой бывает и неправильная осанка.

На первый взгляд, между этими явлениями нет никакой связи. А тем временем у 60-70% исследуемых детей именно плоскостопие является причиной искривления позвоночника и других серьезных нарушений осанки. Даже небольшое отклонение от нормы формы стопы может серьезно ухудшить физическое развитие ребенка. Динамические возможности плоских стоп ограничены, объем движений в суставах минимален, а значительный наклон стопы в сторону вызывает сильную боль. Дети с таким недостатком не могут долго стоять, быстро устают, жалуются на боли в ногах и бедрах.



Основной метод исправления плоскостопия - лечебные упражнения.

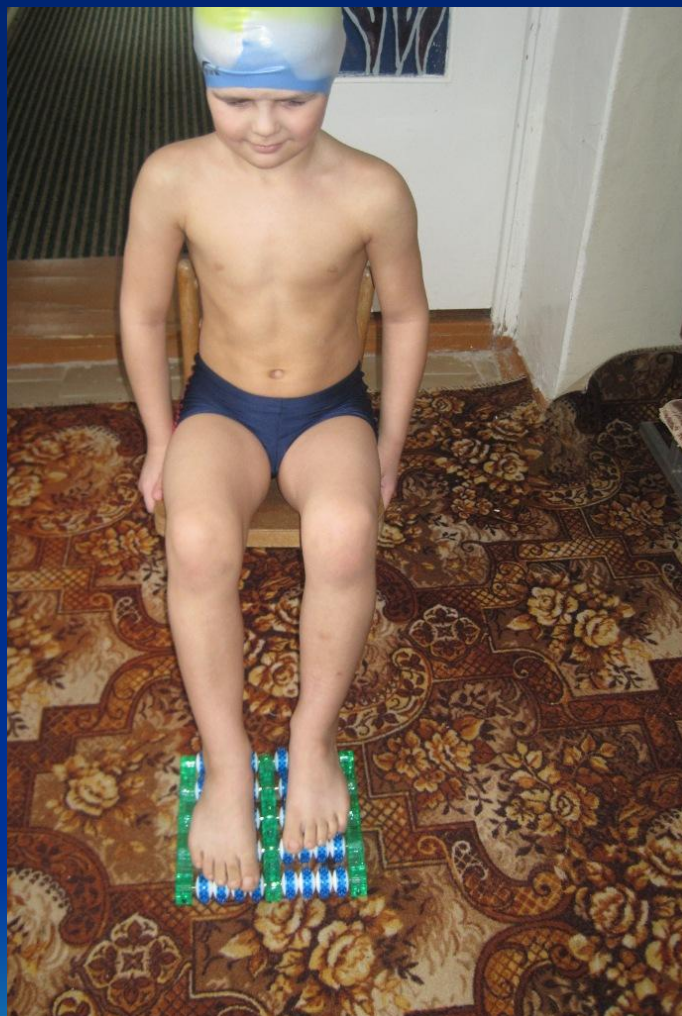
Делать их ребенок может под присмотром матери.

- На зарядку становись

Для того, чтобы мышцы развивались и укреплялись, им нужно давать нагрузку. Ежедневная гимнастика, способствует укреплению мышц стопы. Делать простой комплекс упражнений необходимо несколько раз в день. Кстати, большинство из них вы можете незаметно использовать во время игры.



Мы рекомендуем следующие физические упражнения
(выполнять их следует босиком):



то на носочках.

ьцы на ногах и

ченько помнет

ов: карандаши,
и постепенно
жжение, сидя
/ — пусть

дложите под
ит ходьбу по
о один конец
ее и спускается.

и, а затем
одном месте.
ыкатываться.
ормы (от

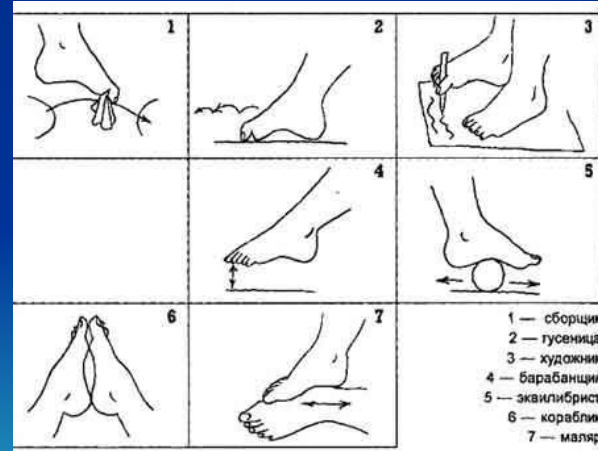
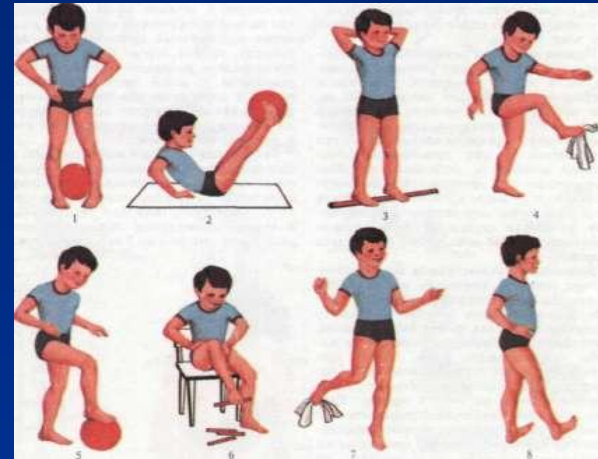
ох), и наоборот.

• Пусть ребенок подощ

Наглядный показ простых упражнений

- Существуют упражнения, не требующие специального оборудования, но лечебный эффект их огромен.
- Не обязательно выполнять все упражнения, Начинать тренировку можно с трех - четырех упражнений, а через 10 -15 дней постепенно добавлять по одному упражнению.

Через 3-4 минуты дайте ребенку возможность отдохнуть. Выполнение упражнений дважды в день принесет желаемый эффект. Уже через месяц-полтора ребенок почувствует себя лучше.



Выбираем обувь

- Для того, чтобы при ходьбе стопа принимала физиологическую форму и не деформировалась, необходимо правильно подобрать обувь. Основная задача детских ботиночек — защищать ноги от ударов, придавать устойчивость и не препятствовать естественному развитию мышц стопы. Обувь должна быть легкой, изготовленной из натуральных материалов, с жестким задником и небольшим каблучком. Обязательной деталью любой детской обуви (и уличной, и домашней) должен быть супинатор. Этот маленький бугорок у внутреннего края подошвы поднимает продольный свод стопы и обеспечивает физиологически правильную фиксацию ножки. А вот ортопедическая коррекция и профилактика плоскостопия при помощи специальных ортопедических стелек детям дошкольного возраста (до 6—7 лет) не рекомендуется. От длительного ношения таких стелек у малышей может наступить атрофия связок стопы.



Как же узнать, есть ли у Вас

- *В нашем саду проводятся исследования на выявление плоскостопия, есть специальный экран..... так называемый*

Плантограф.

