

Плоскостопие у детей: особенности заболевания, причины, лечение

По итогам осмотра детей врачом ортопедом, к сожалению, немало детей страдают одним из заболеваний опорно-двигательного аппарата - плоскостопием, а это неприятное заболевание, требующее комплексного подхода к лечению. Нередко родители, придя на приём к ортопеду, настоятельно требуют выписать ребёнку супинаторы – особые стельки, поддерживающие стопу в правильном положении, не зная о том, что это не всегда выход из положения, а иногда такие стельки даже противопоказаны, в зависимости от особенностей проявления этого заболевания стопы.

Наша стопа состоит из мелких костей, соединённых связками и мышцами в упругий свод – своеобразную рессору, которая пружинит при ходьбе. Если мышцы и связки, поддерживающие стопу, перенапрягаются и слабеют, стопа как бы опускается, расплющивается. Это и есть плоскостопие. Дети, страдающие плоскостопием, быстро устают, не могут долго стоять и ходить, жалуются на боль в ногах, в спине. Стопа – это фундамент, опора нашего тела. И любое нарушение фундамента неминуемо отражается на «верхних этажах» - осанке ребёнка, формировании всего его организма.

Самые частые причины плоскостопия:

1. Неправильно подобранная обувь;
2. Малая физическая активность детей (Из-за малоподвижного образа жизни у детей может проявляться физическая слабость или отставание в физическом развитии).

Дети просто нуждаются в двигательной активности! Поэтому для профилактики плоскостопия очень полезны утренняя гимнастика, специальные упражнения в игровой форме, дальние прогулки, подвижные игры. Летом дайте вашему ребёнку побегать БОСИКОМ, особенно по неровной поверхности – это превосходная гимнастика для ног и отличный массаж.

Простое и несложное средство лечения и профилактики плоскостопия – специальная гимнастика, укрепляющая мышцы и связки. Если ребёнок занимается такой гимнастикой регулярно, изо дня в день, из месяца в месяц, удаётся не только приостановить уплощение стопы, но даже полностью исправить её форму. Начинают от простого к более сложному.

Вот несколько упражнений для дошкольников, у которых обнаружены первые признаки плоскостопия. Это весёлые упражнения, напоминающие игру, поэтому дети займутся с удовольствием. Делать такую гимнастику надо от 5 до 10 минут ежедневно, зависимости от возраста, индивидуальных особенностей каждого ребёнка. Детям, дошкольного возраста нужен ЛИЧНЫЙ ПРИМЕР взрослого

«Делай как я, повторяй за мной. Делай лучше меня!».

Повторение лечебно-профилактической гимнастики несколько раз в день, совсеми членами семьи в течении 6-9 месяцев позволит предотвратить плоскостопие или скорректировать форму стопы ребенка при наличии его признаков.

1. «Пингвинчики».

И.п.: стоя, мяч зажимаем стопами, медленно идти по комнате, стараясь не уронить его. (1мин.)

2. «Крановщик».

И.п.: принять упор сидя, мяч зажимаем стопами.

1 – поднимаем мяч как можно выше.

2- и.п.

(8-10 раз)

3. «Массаж стоп».

И.п.: стоя мяч под стопой. Прокатывание мяча левой, правой ногой (по 30 сек. каждой ногой).

4. «Попугай на жердочке»

Можно взять щётку с длинной ручкой или палку.

Ребёнок ходит боком приставным шагом пальцами ног захватив палочку, заложив руки за голову. (30сек.)

5. «Подними платочек».

И.п.: стоя, пальцами правой ноги поднимаем и опускаем платочек. Затем пальцами левой ногой поднимаем и опускаем платочек. (каждой ногой по 8-10 раз).

6. «Перенеси платочек».

И.п.: стоя, платочек зажат пальцами правой ноги, подскок с платочком на левой ноге с одной стороны комнаты на противоположную. (3м.) платочек кладём на пол.

Затем левой ногой берём платочек прыгаем в другую сторону.

7. «Наши ножки идут по дорожке».

Попеременно на носочках, на пяточках. (30сек.)

Упражнения на коврике.

1. «Наши ножки идут по дорожке».

Ходьба по коврику, попеременно на носочках, на пяточках. (30сек.)

2. «Жмём на педали». Сидя на коврике. Оттягиваем на себя носки стоп (попеременно и одновременно). (8-12 раз)

3. «Хлопаем пятками». Лёжа на коврике. Сгибаем в коленях ноги, колени и бёдра разводим в стороны, при этом стопы должны соприкоснуться друг с другом подошвами. Затем разводим и сводим пятки вместе с упором на пальцы ног «хлопаем» пятками. (8-12раз)

4. «Качели». Стоя на коврике. Поднимаемся на носки и опускаемся на всю стопу. Затем, поочерёдно отрываем пятки от пола. (8-12раз)



*Подготовила Селезнева Татьяна Андреевна, инструктор по физической культуре
ЧДОУ д/с «Рождественский»*