Профилактика плоскостопия

Плоскостопие бывает врожденным и приобретенным. Врожденное наблюдается редко и является следствием внутриутробных пороков развития плода. Приобретенное плоскостопие может быть обусловлено рахитом, травмой. Уплощение стоп бывает, как правило у малоподвижных детей, с ослабленным мышечно- связочным аппаратом. а также при избыточной массе тела, вследствие чрезмерной нагрузки не ноги и постоянного пребывания в теплой обуви в помещении.

При начинающемся плоскостопии отмечается быстрая утомляемость ног, боль в стопе, пятке, в мышцах голени, бедрах, пояснице. Появление этих симптомов у ребенка- достаточно веский повод для обращения к ортопеду. В результате плоскостопия походка становится неуклюжей и скованной: ребенок ходит, широко расставляя ноги, слегка согнув их в коленях и развернув стопы, усиленно размахивая руками. Возможно изменение положения таза, его искривление. Нельзя преждевременно ставить ребенка на ноги и обучать ходьбе, ребенок сам научится этому. Не рекомендуется покупать обувь с мягкой подошвой. Обувь должна соответствовать размеру ноги, иметь небольшой каблук высотой 5-8 мм. упругую стельку, крепкий задник. При плоскостопии ребенку в возрасте старше 3 лет необходимо носить обувь со специальной стелькой- супинатором, который приподнимает опущенный продольный свод. Для приподнятия поперечного свода стопы с обувь вставляют специальные стельки. Соблюдая такие меры профилактики, поможет избежать дальнейшего уплощения стоп.

Для предупреждения плоскостопия можно подобрать специальные упражнения, способствующие развитию и укреплению мышц голени, стопы и пальцев. Все упражнения выполняются без обуви, несколько раз в день утром и после обеда. В теплое время года ребенку полезно ходить и бегать босиком по земле, песку, мелким не острым камешкам, это улучшает кровоснабжение мышц стоп и повышает их тонус. Рекомендуется ежедневно перед сном в течении 5 мин. держать стопы в воде комнатной температуры.

Для профилактики следует включать в комплекс упражнений утренней гимнастики: ходьбу на всю стопу, на цыпочках, на наружном крае стопы. Завершать занятия рекомендуется невысокими подскоками на пальцах.

Перечень упражнений:

1. Ходьба по ребристой доске.
2. Ходьба боком по палке или толстому шнуру.
3. Сидя катать палку (д.-3 см.) вперед, назад.
4. Сидя сгибать пальцы стоп, прижимая их к полу.
5. Сидя, поднимать ноги вверх, выполняя стопой вращательные упражнения, или массировать тыльной частью свод другой.
6. Сидя захватывать и поднимать пальцами ног мелкие предметы с пола (палочки, не острые камушки, шарики, шнур).

Для укрепления свода стопы полезно лазанье по гимнастической и веревочной лестнице босиком, которое не только укрепляет мышцы и связки стоп, пальцы ног, голено- стопных суставов, но и развивает у ребенка ловкость, решительность и смелость.