

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ПЛОСКОСТОПИЯ

Опорой тела является стопа, поэтому естественно, что нарушения этого фундамента обязательно отражаются на формировании подрастающего организма.

Под плоскостопием понимают деформацию стопы, сопровождающуюся опусканием её сводов: продольного, поперечного, продольно-поперечного.

Как же проявляется плоскостопие? В начальной форме оно внешне может быть незаметным, а боль в стопе непостоянной. Дети, например, вначале жалуются только на усталость в ногах после продолжительных прогулок, пеших походов, экскурсий. Затем деформация может стать более выраженной: боли усиливаются, подобрать удобную обувь становится все труднее. Порой деформация стопы заметна даже на глаз, если посмотреть на стопу сбоку. Кроме того, изменяется и положение пяточной кости, которая отклоняется наружу. Это видно при осмотре ноги сзади. Иногда о степени плоскостопия можно судить также по стаптыванию каблука: сильнее стаптывается его внутренняя часть, на которую приходится большая нагрузка. Иногда нагрузка при ходьбе и длительном беге для такой стопы является чрезмерной. Возникает быстрое утомление, боли при ходьбе и стоянии. Это происходит в результате перенапряжения мышц, которые растягиваются и теряют пружинящие свойства.

Чаще плоскостопию подвержены дети слабые, физически плохо развитые. Нередко плоскостопие является спутником сколиоза или патологической осанки. Предупреждать плоскостопие нужно с раннего детства, так как стопа особенно интенсивно формируется в первые три года.

Детская стопа по сравнению со взрослой коротка, широка, а в пяточной области сужена. Пальцы стопы расходятся, в то время как у взрослых они плотно налегают друг на друга. Объём движений детской стопы больше, чем у взрослых, вследствие большей эластичности мышечно-связочного аппарата. Поэтому детская стопа менее приспособлена к статическим нагрузкам: прыжкам, соскокам с высоких снарядов, быстро утомляется и легко подвергается деформации.

Основной причиной развития плоскостопия является слабость мышц связочного аппарата, принимающих участие в поддержании свода стопы. Но причиной плоскостопия может стать и тесная обувь, особенно с узким носком или высоким каблуком, толстой подошвой, так как она лишает стопу её естественной гибкости. Также плоскостопие может развиваться и после заболеваний, перенесённых в детстве, таких, как рахит и полиомиелит.

В основе профилактики плоскостопия лежит укрепление мышц, сохраняющих свод, ношение рациональной обуви и ограничение нагрузки на нижние конечности.

Устранить уже возникшее плоскостопие крайне трудно. Надо стремиться предупредить его развитие. Вредно рано ставить на ножки и обучать ходьбе неокрепших малышей. Нельзя разрешать маленькому ребенку ходить по асфальту с мягкой подошвой. В теплое время года ребятишкам полезно бегать босиком. Это улучшает кровообращение и повышает тонус мышц свода стопы. Жара способствует расслаблению связочно-мышечного аппарата стопы. Вот почему вредно перегревать ноги: ходить в теплой обуви в помещении, злоупотреблять теплыми ванночками для ног. Неправильно подобранная обувь может вызвать деформацию стопы, особенно неокрепшей детской. Обувь должна быть устойчивой, плотно обхватывать стопу, но не жать: это ухудшает кровообращение. Вредно носить не только тесные, но и чересчур просторные ботинки, которые иногда покупают детям «на вырост»: они вызывают потёртости, портят походку.

Летом дети должны чаще ходить босиком по траве, песку, бревну, кататься на велосипеде, плавать, а зимой бегать на коньках и на лыжах. Физкультура и спорт полезны не только детям, но и взрослым.

ПЛАНТОГРАММА.

Мы предлагаем вам в домашних условиях провести исследование отпечатков стопы вашего ребенка – сделать плантограмму для определения степени плоскостопия. Для этого необходимо взять несколько листов чистой бумаги и приготовить водный раствор зелёнки либо гуашевую краску, разведенную до консистенции молока.

Посадите ребенка на низкий стул и при помощи ватного тампона нанесите на его стопы одно из этих красящих средств. Взяв сына (дочь) за обе руки, предложите встать одновременно двумя ногами на лист бумаги. Повторите процедуру 2-3 раза до получения отчетливых отпечатков стопы – плантограммы.

ОЦЕНКА ПЛАНТОГРАММЫ:

Возьмите карандаш и линейку, прочертите 2 линии. Первая линия соединяет центр пятки с промежутком между вторым и третьим пальцами ноги. Вторая линия проводится от центра пятки до центра большого пальца. Если обе линии расположены внутри отпечатка – стопа плоская; если первая линия проходит внутри отпечатка – стопа уплощенная; если контур отпечатка в срединной части не перекрывает эти линии – стопа нормальная.

ЕСЛИ У ВАШЕГО РЕБЕНКА ОБНАРУЖИЛОСЬ ПЛОСКОСТОПИЕ

- следует обязательно проконсультироваться с врачом-ортопедом детской поликлиники.
- Плоскостопие – это дефект строения стопы, который встречается у детей чаще, чем любой другой дефект.
- При плоскостопии свод стопы недостаточно прочен и не образует правильного изгиба. В результате, когда ребенок стоит, вся поверхность стопы прилегает к полу.
- Врачи выделяют период от рождения до 4 лет, когда у всех детей отмечается «физиологическое плоскостопие», которое к 5 годам должно пройти. Если вашему ребенку 5,5 лет, а стопа все еще плоская, можно говорить об истинном плоскостопии.
- Причиной плоскостопия обычно является слабость мышц и связок стопы, избыточная масса тела, перенесенный ранее рахит, иногда наследственная предрасположенность или неправильное развитие плюсневых костей.
 - Для профилактики и коррекции плоскостопия существуют специальные упражнения, выполнение которых даст наибольший эффект в лечении.

КОМПЛЕКС ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ПЛОСКОСТОПИЯ «ВЕСЕЛЫЙ ЗООСАД»

1. «ТАНЦУЮЩИЙ ВЕРБЛЮД». И.П. – стойка ноги врозь, руки за спину, стопы параллельны. Ходьба на месте с поочередным подниманием пяток (носки от пола не отрывать).
2. «ЗАБАВНЫЙ МЕДВЕЖОНОК». И.П. – стоя на наружных сторонах стоп, руки на пояс. Ходьба на месте на наружных сторонах стоп. То же с продвижением вперед-назад, влево-вправо. То же, кружась на месте.
3. «СМЕЮЩИЙСЯ СУРОК». И.П. – стоя, руки перед грудью локтями вниз, кисти пальцами вниз. 1-2 – полуприсед на носках, улыбнуться; 3-4 – И.П.
4. «ТИГРЕНОК ПОТЯГИВАЕТСЯ». И.П. – сед на пятках, руки в упоре впереди. 1-2 – выпрямить ноги, упор стоя согнувшись; 3-4 – И.П.
5. «ОБЕЗЬЯНКИ-НЕПОСЕДЫ». И.П. – сед по-турецки, руки произвольно. 1-2 – встать; 3-4 – И.П.
6. «РЕЗВЫЕ ЗАЙЧАТА». И.П. – стоя, ноги вместе, руки на пояс. 1-16 – подскоки на носках (пятки вместе).

Для повышения интереса детей в комплекс можно включать упражнения-загадки:

1. «СОЛНЦЕ». *В дверь, в окно стучать не будет, а взойдет и всех разбудит.* И.П. – упор сидя сзади, ноги врозь. Несколько раз нарисовать круг и отходящие от него лучи одной стопой, второй, а затем обеими.
2. «МОЛНИЯ». *Летит огненная стрела, никто её не поймает: ни царь, ни царица, ни красная девица.* И.П. – то же. Зигзагообразными движениями стоп рисовать молнию.
3. «ДОЖДЬ». *Шумит он в поле и в саду, а в дом не попадет. И никуда я не иду, покуда он идет.* И.П. – сед, согнутые ноги врозь, стопы параллельно, руки в упоре сзади. Постукивать о пол носком одной ноги, второй, двумя одновременно, оставляя пятки плотно прижатыми к полу. То же пятками, носки прижаты к полу.

Здоровье начинается со стопы.

На подошвах ног существуют точки, связанные с определенными зонами организма. Массируя их, можно снять боль, оказать лечебное воздействие. Но, конечно, нельзя считать массаж панацеей от всех болезней. Вы его можете использовать именно для профилактики некоторых заболеваний.

Пригодится для такого массажа коврик с неровной поверхностью. Положите его в ванной, и, умываясь, топчите его на здоровье! Можно катать по полу мелкие предметы (от 3 до 10 минут), использовать специальные массажные мячи и даже массирующие стопу комнатные тапочки. Чудесный «массажный коврик»приготовила для нас на берегах рек и морей природа – песок, галька.

1 – гайморовы и лобные пазухи, зубы

2 – гипофиз

3 – затылок и область горла

4 – глаза

5 – уши

6 – щитовидная и паращитовидная железы

7 – бронхи

8 – сердце

9 – печень

10 – почки

11 – желудок и двенадцатиперстная кишка

12 – поджелудочная железа

13 – тонкая кишка

14 – бедро и колени

15 – пояснично-крестцовый отдел позвоночника

ИГРОВОЙ САМОМАССАЖ СТОП.

*Рельсы, рельсы: кух-кух,
Шпалы, шпалы: тук-тук,
Едет поезд: чух-чух,
Запоздалый: пух-пух.
Из раскрытого окошка
Кто-то высыпал горошка:
Бух-бух, бух-бух.
Пришли куры: цып-цып-цып
Поклевали: цып-цып-цып.
Пришли козы: бе-бе,
Пощипали: ме-ме.
Пришел слон, потоптал,
Конь ему помогал:
Топ-топ, топ-топ, топ.
Прилетали мошки,
Подбирали крошки.
Прилетали пчелки,
Покусили колко.
От зеленого горошка
Не осталось ни крошки,
Не осталось,
Вот и песня вся.*

Продольное пиление
Поперечное пиление
Растирание кулачком
вниз – вверх
Удары кончиками пальцев
Похлопывание ладонью

«Ходьба» пальцами

Пощипывание

Надавливание большим пальцем

Постукивание кулачком
Щекотка по всей стопе

Пощипывание ноготками

Разминание каждого пальца

Поглаживание всей стопы