Рекомендации для родителей.

Профилактика плоскостопия у детей.



 Плоскостопие – это заболеваний опорно-двигательного аппарата, которое является, к сожалению, одним из наиболее распространенных у детей. Оно выражается в деформации стопы и уплощении ее свода, вследствие чего при ходьбе вся поверхность стопы ребенка касается пола. Чаще всего у детей бывает продольное плоскостопие. Оно может быть как врожденным, так и приобретенным. Врожденная форма редко встречается, и ее определяют еще в роддоме и начинают лечение.

Точно сказать, что у ребенка плоскостопие, можно только в возрасте 5 – 6 лет. Так как детский костный аппарат стопы до определенного возраста еще не окреп, и отчасти представляет собой хрящевую структуру. Связки и мышцы еще слабы и подвержены растяжению. К тому же, стопы могут казаться плоскими, так как выемка с внутренней стороны стопы заполнена жировой мягкой тканью, прячущей костную основу. Так что до 5 – 6 лет диагноз «плоскостопие» еще нельзя ставить, можно говорить только о предрасположенности к плоскостопию, которое появиться если не заниматься его профилактикой. Если опорно-двигательный аппарат развивается нормально, то к 5 – 6 годам свод стопы приобретает правильную форму. Но ест случаи, при которых происходит отклонение в развитии, что может поспособствовать развитию плоскостопия.

Плоская стопа не только ухудшает осанку человека. Из-за утраты ею функции амортизатора нагрузки на скелет, она способствует предрасположенности к серьезным костным заболеваниям - артритам, остеохондрозам.

**Что влияет на развитие плоскостопия:**

* наследственность (нужно регулярно посещать с ребенком врача-ортопеда и заниматься профилактикой плоскостопия);
* «неправильная» обувь (на плоской подошве совсем без каблука, слишком узкая или широкая);
* чрезмерные нагрузки на ноги (к примеру, при поднимании тяжестей или при избыточной массе тела);
* чрезмерная гибкость суставов;
* рахит;
* паралич мышц стопы и голени (из-за перенесенного полиомиелита или ДЦП);
* травмы стоп.

**Чем опасно плоскостопие?**

           Иногда родители недооценивают серьезность этого заболевания. Ведь со стороны его можно не замечать, особенно поначалу. Некоторым родителям может даже казаться, что, оно не оказывает особого негативного влияния на ребенка. Однако это не так. И подобное отношение к данному заболеванию может привести к весьма негативным последствиям. Ведь плоскостопие нарушает некоторые очень важные функции стопы, например, амортизация почти не происходит, и при ходьбе весь «удар» достается голени и тазобедренному суставу, что может привести к артрозам. Поэтому обязательно нужно заниматься профилактикой плоскостопия и лечить его.

   1. Не желательно, чтобы дома ребенок ходил босиком, так как поверхность пола обычно ровная и гладкая. Лучше чтобы малыш ходил в тапочках.

2.  Выбирайте для малыша только удобную, хорошую обувь.

3.  Летом очень хорошо походить босиком по песку, мелким камушкам или травке.

4. Если нет возможности погулять босиком на улице, можете сделать дома следующее: расстелить клеёнку, насыпать на нее крупы и застелить тканью. И поводить по ней ребенка. Можно для этих же целей в большой тазик насыпать песок.

5. Делайте малышу массаж стопы (чтобы ему не было щекотно, массаж делайте после теплой ванны)

6. Массируйте стопы ребенка массажным мячиком.

7. Дайте малышу попрыгать на батуте.

Ребенок, имеющий плоскостопие, быстро утомляется, испытывает боли в области позвоночника, в тазобедренных суставах, коленях и ступнях. Освободиться от недуга довольно трудно, гораздо легче предотвратить его возникновение. Предлагаем комплекс специальных упражнений для профилактики плоскостопия.

 **Диагностика плоскостопия**

Заключение о состоянии опорного свода стопы ребенка делается врачом - педиатром на основании положения двух линий, проведенных на отпечатке.

Первая линия соединяет середину пятки со вторым межпальцевым промежутком, вторая - с основанием большого пальца. Если обе линии расположены внутри контура - стопа плоская, если контур находится между линиями - уплощенная, если линии проходят за контуром - нормальная.

 В особой заботе нуждаются дети не только с плоской, но и с уплощенной стопой. Несмотря на то, что в дошкольном возрасте стопа еще не сформирована, при плоскостопии существует опасность отрицательной динамики.

 Во время осмотра ребенка следует обращать внимание на положение пятки. При нормальной стопе оси голени и пятки совпадают, в случае продольного плоскостопия образуют угол, открытый к внешней стороне (вальгусная установка стопы). Это легко определить по детской обуви: при вальгусном положении (низко опущен внутренний край) - стаптывается внутренняя часть подошвы, при вирусном (уплощен наружный край) - сильнее деформируется наружная сторона подошвы.

 В дошкольном возрасте еще не поздно улучшить состояние стопы и предотвратить формирование плоскостопия. Для этого необходимо регулярно выполнять специальный комплекс упражнений.

**Упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия,**

**которые можно выполнять в домашних условиях**

**Упражнения в ходьбе**

1. Ходьба на пятках.

2. Ходьба на наружном крае стоп.

3. Ходьба на носках, на носках с поворотом пяток внутрь

4. Ходьба с согнутыми пальцами стоп.

5. Ходьба спиной вперед.

**Упражнения в положении стоя**

1. Стоя, стопы параллельно, руки на поясе: подниматься вместе и попеременно на носки;

2. Приподнимать пальцы стоп с опорой на пятки, вместе и попеременно;

3. Перекат с пяток на носки и обратно;

4. Сокращение стоп, сокращение стоп с продвижением вперед;

5. Сведение и разведение пяток;

6. Полуприседание и приседание на носках;

**Упражнения в положении сидя на полу**

1. Поочередно и одновременно оттягивать носки стоп на себя и от себя.

2. Согнуть ноги в коленях, упереться стопами о пол. Разводить пятки в стороны и возвращаться в и. п.

3. Согнуть ноги в коленях, упереться стопами о пол. Поочередное и одновременное приподнимание пяток от опоры.

4. Ноги согнуты в коленных суставах, бедра разведены, стопы соприкасаются друг с другом по подошвенной поверхности. Отведение и приведение пяток с упором на пальцы стоп.

5. Скользящие движения стопы одной ноги по голени другой, с одновременным охватом поверхности голени. То же другой ногой.

6. Сидя, ноги согнуты в коленных суставах, стопы стоят параллельно. Приподнимание пяток вместе попеременно.

7. Сгибание и разгибание стоп, сжимание и разжимание пальцев, круговые движения по максимальной окружности в обе стороны, поворот стоп подошвами внутрь.

8. Приподнимание пятки одной ноги с одновременным тыльным сгибанием стопы другой ноги.

9. Захватывание пальцами стоп мелких предметов и перекладывание их на другую сторону. Тоже пальцами стоп другой ноги.

10. Сидя на полу, ноги прямые, кисти рук в упоре сзади, разводить колени, подтягивая стопы до полного соприкосновения подошв.

11. Захват и удержание мяча (среднего размера) двумя стопами, перекладывание с места на место.

**Упражнения на массажном коврике**

1. Ходьба медленная с глубоким перекатом стопы.

2. Ходьба на носках, на наружных сводах стопы.

3. Перекаты с пяток на носки.

4. Приставные пружинящие шаги.

5. Легкие поскоки, прыжковые упражнения.

**Упражнения сидя на стульчике**

1. Собирание с пола мелких предметов (карандашей) или ткани пальцами ног.

2. Катание карандашей

**Комплекс с различными предметами**

1. «Каток» - ребенок катет вперед-назад мяч, валик или палку. Упражнения выполняются сначала одной, затем другой ногой.

2. «Разбойник» - ребенок сидит на полу с согнутыми ногами. Пятки плотно прижаты к полу и не отрываются от него в течение всего времени выполнения упражнения. Движениями пальцев ноги ребенок старается подтащить по полу полотенце (или салфетку) на которой лежит груз (камень), сначала одной. Затем другой ногой.

3. «Сборщик» - ребенок сидит на полу с согнутыми ногами. Собирает пальцами одной ноги различные мелкие предметы, разложенные на полу, и складывает их в кучку, одной ногой, затем другой. Следует не допускать падания предметов при переноске.

4. «Художник» - ребенок сидит на полу с согнутыми ногами. Карандашом, зажатым пальцами ног, рисует на листе бумаги различные фигуры, придерживая лист другой ногой. Упражнение выполняется сначала одной, затем другой ногой.

5. «Носильщик» -  ребенок сидит на полу с согнутыми ногами, поднять кубик (мешок, мячик) двумя ногами, перенести его вправо, положить на пол. Вернуть кубик исходное положение. Затем кубик перенести в левую сторону, вернуться в исходное положение.