

## Если у ребенка плоскостопие...



Под плоскостопием принято понимать деформацию стопы, заключающуюся в уменьшении ее сводов в сочетании с патологическим изменением положения пятки и контрактурой переднего отдела стопы.

Причинами роста числа детей, страдающих плоскостопием, являются врожденная патология (11,5% от всех дефектов стопы), перенесенный рахит, некоторые нервные заболевания, лишний вес, травмы ног и неадекватная физическая нагрузка. Но чаще всего дело не в нарушении режима двигательной активности, а в ношении нерациональной обуви.

### Функции стопы

Стопы претерпевают изменения на протяжении всей жизни человека, но наиболее интенсивное формирование сводов идет в первые 7 лет. Далее критическими для сохранения формы и функции стоп будут периоды быстрого роста ребенка, приходящиеся на школьные годы, периоды гормональной перестройки. Стопа выполняет три важные биомеханические функции: рессорную, балансировочную и толчковую.

Дети, страдающие плоскостопием, могут предъявлять жалобы на повышенную утомляемость ног, боли в стопах, голених при беге, длительной ходьбе и к концу дня. Возможно, появление головных болей после двигательных нагрузок как следствие снижения рессорной функции стоп. У детей, имеющих значительную степень плоскостопия, наблюдается шлепающая походка с разведением носков в стороны, при стоянии – стремление поставить стопу на наружный край, неравномерный износ обуви: быстрее изнашивается внутренняя часть.

### Какую обувь носить?

Рациональной (ортопедически верной) для дошкольника является обувь, плотно охватывающая, но не сдавливающая ногу, с жестким задником, фиксирующим пятку в верном положении, каблук высотой 0,3-0,5 см и гибкой подошвой. Не рекомендуется носить резиновую обувь, валенки, мягкие тапочки, чешки – они не держат свод стопы. Босохождение показано только по неровной поверхности (гальке, песку, траве). С глубокой древности на востоке известна еще одна функция стопы, не имеющая

прямого отношения к биомеханике. Стопа – это область, богатейшая нервными рецепторами и являющаяся «энергетическим окном» организма.

### Как лечить?

Основной метод – лечебная гимнастика, которая назначается с целью укрепить мышцы, удерживающие свод стопы, нормализации патологически измененного мышечного тонуса, улучшения подвижности в суставах стоп и координации движений и оздоровления организма в целом.

Приведенные далее упражнения помогут вашим детям избавиться от плоскостопия или предупредить его появление.

### Упражнения в ходьбе

«Маляр». Потолок у нас высок, тянемся прилежно, мы побелим потолок краской белоснежной. Ходьба на носочках, руки вверх, сгибание-разгибание костей в лучезапястном суставе.

«Пингвины». Ходят важные пингвины по холодной белой льдине, и неясно, почему им не скользко никому. Ходьба на пятках, руки прижаты к туловищу, кисти параллельны полу.

«Мишка». Мы коричневому мишке принесли на ужин шишки, тут как начал он реветь: «Я не белка, я – медведь! Не нужны мне ваши шишки, мед на ужин нужен мишке!» Ходьба на наружном крае стоп, пальцы ног согнуты, пятки в стороны.

«Кошка». Кошка за мышкою хитро крадется, видно несладко мишке придется. Ходьба на носочках в плуприседе, мягко пружиня.

### Упражнения сидя на стуле

«Гусеничка». Сгибая пальцы, продвигать стопы вперед, не поднимая пяток над полом. Изображаем ползущую гусеницу.

«Молоточки». Молоточки стучат, строим домик для зайчат. Поднять стопы на носки, опуская, стукнуть пятками об пол.

«Художник». Вытянуть носки стоп, изобразить макание кисти в краску, «рисовать» на полу различные фигуры, не опускаясь на пятки.

«Обезьянка». Рассыпать на пол каштаны, желуди или крупные пуговицы. Ребенок сгребает их в кучку, удерживая стопы на наружном крае, а затем перекладывает в коробку, зажимая между подошвами.

«Гнездышко». Коробку карандашей высыпать на пол и предложить ребенку переложить их в кучку, по одному поднимая их с пола пальцами стоп, как птичка по пруту строит себе гнездо.

### Упражнения с палкой

«Раскатываем тесто». Катать палочку по полу подошвенной частью и наружными краями стоп.

«Снегирек». Сел на ветку снегирек, дунул ветер, он продрог. Крепко зацепиться пальцами стоп за гимнастическую палку и удерживать 10-15 секунд.

«Вини Пух». Поставить палку вертикально, руки на верхнем конце, развести колени в стороны и изображать лазание по дереву попеременными шагами, ставя стопу на палку подошвенной частью сбоку.

«Переправа». Ходьба по палке:

- 1) серединой стопы приставными шагами боком;
- 2) пальцами по палке, пятками по полу, как медведь переправляется через ручеек к малиннику.

### Упражнения с массажным мячиком

«Ежик». Ежик, ежик, не сердись, круглым боком повернись, не боюсь твоих колючек, обниму тебя получше. Катать мяч одной и другой ногой по очереди, двумя ногами, сжимать между подошвами.

«Помощник». Захватить пальцами стопы небольшой лоскуток ткани, приподняв ножку над полом, изображать вытирание пыли.

«Сидячий футбол». Мама или папа садятся с ребенком на пол напротив друг друга и перекатывают мяч (диаметром около 20 см), толкая его ногами.

«А ну-ка, отними!». Связать в кольцо в толстую веревку, сесть как в «Сидячем футболе», зацепившись пальцами, перетягивать к себе.

### Очень полезны при плоскостопии водные закаливающие процедуры.

Они не только улучшают местное кровообращение, но и оздоравливают организм в целом. Налейте в один таз воду температурой 38 градусов (для соматически здоровых детей), а в другой – температурой 18 градусов. На дно таза положите гальку и предложите ребенку перекладывать ее в таз с прохладной, полностью опуская стопы до дна. Температурный контраст для ослабленных детей должен быть мягче – 38-28 градусов. Стопы насухо вытирают или дают высохнуть, усиливая закаливающий эффект.

Подготовил: медсестра Захарова Л.Э.