

Подготовил: Шуличенко И.М.

Физ. инструктор

Консультация для родителей «Плоскостопие опасно? Да!»

Многие уверены, что плоскостопие не опасная болезнь, а просто небольшой дефект стопы. На самом деле человек, у которого есть плоскостопие, с течением времени приобретает неправильную осанку, так как происходит деформация костей стопы, ног и даже позвоночника. Поэтому профилактику плоскостопия нужно начинать с того момента, как ребенок начнет ходить.

По данным ВОЗ, от 65% и выше детей к школьному возрасту приобретают плоскостопие. Если учитывать, что в большинстве городов России нет врачей-подиатров, то полноценная коррекция плоскостопия детям просто недоступна. Значит, более 65% детского населения переходит во взрослый период с расцветающим плоскостопием.

Все детки рождаются с плоскостопием. Это связано с тем, что стопа новорожденного не испытывает нагрузки. Позже, когда малыш начинает ходить нужно следить, чтоб сформировался правильный свод стопы. Чтобы этого добиться, необходима обязательная профилактика плоскостопия у детей.

Самая первая профилактическая мера – это подбор правильной обуви. Ребенку нужно приобретать обувь с закрытым носком, жестким задником, желательно на небольшом каблучке. Ни в коем случае нельзя покупать открытые сандалии, валенки, обувь на плоской подошве! И обращать внимание, чтобы пальцы в обуви не находились в сжатом состоянии. Для этого необходимо приобретать обувь с достаточно широкими носками и обязательно по размеру. Детям очень полезно ходить босиком по песку, траве, гальке, а вот по ровной поверхности хождение без обуви надо ограничивать. Как альтернативу траве и песку на улице, дома можно использовать массажные коврики, которые очень просто изготовить самому.

Нужно стараться как можно чаще делать ребенку массаж стоп и голеней, а так же применять закаливающие процедуры (например, контрастные ванночки).

Очень хорошей профилактической мерой по предупреждению плоскостопия являются различные спортивные игры (футбол, баскетбол и тд, но следует всегда помнить о чередовании физических упражнений с отдыхом. Иначе, в результате больших нагрузок может произойти деформация стопы, что и приводит к прогрессированию плоскостопия.

Существует очень много различных лечебных и профилактических гимнастик, которые при систематичности оказывают положительную динамику в лечении и профилактики плоскостопия.

Все они выполняются босиком.

1. Сидя на стуле постараться поднять с пола мячик для настольного тенниса или иной мелкий предмет при помощи пальцев ног.

2. «Гусеница». Из положения сидя на стуле, широко расставив ноги, приближайте и отдаляйте от себя стопы по полу при помощи сгибания и разгибания пальцев ног, имитируя движения тела гусеницы.

3. Из положения сидя на стуле, ноги вместе, ступни сомкнуты, следует развести колени в стороны и, оторвав пятки от пола, сомкнуть подошвы.

4. Походить 1-2 минуты на носочках, потом 30-60 секунд на пятках, на внутренней и на внешней стороне стопы.

5. Стоя, сомкнуть стопы вместе, а потом развести как можно шире носки, а потом и того же положения развести как можно шире пятки.

6. Не отрывая стоп от пола выполнить 5-10 приседаний.

7. Стоя на одной ноге, вторую согнуть под прямым углом в колене и выполнять вращательные движения голенью, а потом стопой. Сначала по часовой стрелке, затем против. Выполнив по 4 оборота в каждую сторону повторить то же самое с другой ногой.

8. Ходьба гусиным шагом 30-60 секунд, затем столько же в полуприсяде.

9. Захватив пальцами одной стопы карандаш походить так 30-40 секунд.

Упражнения при плоскостопии -главная профилактическая мера, позволяющая сохранить ваши стопы здоровыми и уменьшить риск заболевания плоскостопием.