

# *Лечебная физкультура и профилактика при плоскостопии у детей.*

Плоская стопа может **быть врожденной**, а может и образоваться **в процессе жизни человека**. При плоскостопии **нарушается нормальная функция, как самой стопы, так и всей опорно-двигательной системы**. Поэтому чрезвычайно важно своевременно обнаружить плоскостопие в период роста и развития опорно-двигательного аппарата, чтобы правильно организованными лечебно-профилактическими мероприятиями противодействовать дальнейшему развитию деформации и закрепить достигнутый терапевтический эффект.

**Форма стопы имеет прямую связь с осанкой ребенка. Почти у всех детей с плоской стопой бывает и неправильная осанка.**

**Плоская стопа и дефекты осанки.** На первый взгляд, между этими явлениями нет никакой связи. А тем временем у 60-70% исследуемых детей именно **плоскостопие является причиной искривления позвоночника** и других серьезных нарушений осанки. Даже небольшое отклонение от нормы формы стопы может серьезно ухудшить физическое развитие ребенка. Динамические возможности плоских стоп ограничены, объем движений в суставах минимален, а значительный наклон стопы в сторону вызывает сильную боль. **Дети с таким недостатком не могут долго стоять, быстро устают, жалуются на боли в ногах и бедрах.**



**Как же узнать, есть ли у вашего ребенка плоскостопие?** Попросите малыша походить босиком по полу в разных направлениях, чтобы вы могли увидеть его ноги во всех положениях. Особенное внимание обратите на внутренние края стоп и степень их уплотнения. Изредка плоскостопие бывает врожденным, чаще оно приобретается с возрастом, возникает вследствие ходьбы после года жизни в пинетках. Вот почему педиатры советуют подклеивать к пинеткам каблучки толщиной в один слой кожи. Такая

обувь укрепляет мышцы стопы, формирует правильную осанку.



Стопа с плоскостопием

Нормальная стопа

**Обнаружить плоскостопие можно и так.** Ваткой или щеточкой, смоченной в растворе синьки, помажьте ребенку ступни ног, а потом поставьте его на чистый лист бумаги. Отпечаток сравните с рисунками. С помощью таких отпечатков вы сможете проследить и за эффективностью лечения.

### **Основной метод исправления плоскостопия - лечебные упражнения.**

Делать их ребенок может под присмотром матери. Разучить же необходимый комплекс поможет врач.

**1. Попеременное сгибание и разгибание стопы сидя.**

**2. Вращение стоп.**

**3. Так называемые качели.**

*Попеременно ребенок поднимается на пальцах и опускается на пятки.*

**4. Ходьба только на пальцах.**

**5. Положите на пол гимнастическую палку. Ходьба по ней очень полезна.**

**6. Полуприседания на пальцах.**

**7. Приседание на гимнастической палке.**

**8. 1-3 минуты пускай он ходит на пальцах, как на лыжах.**

**9. Для гимнастики потребуются и два мяча. Маленький очень полезно 1-3 минуты качать пальцами ног. На большой (так называемый медицинбол) ребенок должен стать и немного побалансировать. А потом пусть попробует сделать, не сходя с мяча, несколько приседаний.**

**10. Подскоки на пальцах.**



*11. Купите гимнастический обруч. Пусть ребенок научится катать его пальцами ног.*

*12. Поднимание разных предметов пальцами ног.*



Существуют также упражнения, не требующие специального оборудования, но лечебный эффект их огромен. Используйте для этого погожий летний день.

Прежде всего, пусть ребенок ходит как можно больше босиком.

Во-вторых, не бойтесь, если после теплого дождика ребенок немного помесит грязь и побегает по лужам.

И еще одно замечание. Не обязательно выполнять все упражнения на одном занятии. Начинать тренировку можно с пяти-шести упражнений, а через 10 -15 дней постепенно добавлять по одному упражнению. Через 3-4 минуты дайте ребенку возможность отдохнуть.

Весь урок должен продолжаться 15-20 минут.

Выполнение упражнений дважды в день принесет желаемый эффект. Уже через месяц-полтора ребенок почувствует себя лучше.