



Несколько советов для родителей: летом ребенок должен чаще ходить босиком по песку, мелкому гравию. Кататься на велосипеде, заниматься плаванием, спортивными играми с мячом, и также лыжным спортом.

Следует уделять внимание закаливанию и общему двигательному режиму. Выбирайте для детей рациональную обувь. Воспитывайте навык правильной осанки и правильного положения стоп при ходьбе и статических нагрузках. Если вы будете следовать рекомендациям врача, ваш ребенок будет здоров, и у него не будет проблем со стопами!



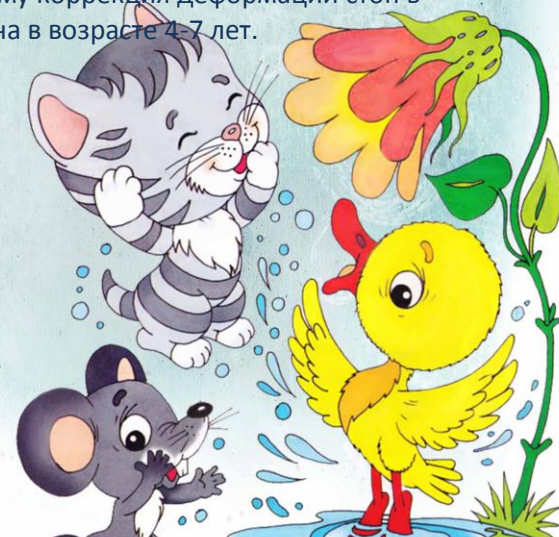
Профилактика плоскостопия детей дошкольного возраста

Первостепенное внимание необходимо уделить обуви. Она должна быть устойчивой, плотно охватывать стопу, но не жать, чтобы не вызывать местного нарушения кровообращения. Вредно носить как тесную, так и чересчур просторную обувь, которую иногда покупают «на вырост», - это вызывает потертости и портит походку.

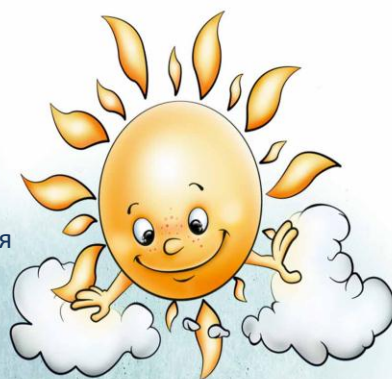
Обувь без каблука или, наоборот, на слишком высоком каблуке и с узким носком также не годится, так как центр тяжести тела перемещается вперед, основная нагрузка приходится на передний отдел стопы, мышцы и связки перенапрягаются. Но иногда одной лишь правильно подобранной обуви для коррекции плоскостопия недостаточно. Тогда назначаются супинаторы, или ортопедическая обувь. Они облегчают ходьбу, берут на себя часть нагрузки, но пользоваться ими постоянно не рекомендуется. Супинаторы применяются в периоды длительного пребывания на ногах, во время прогулок, экскурсий и другие. Ортопедическая обувь не исправляет деформацию, а улучшает статику ребенка и предотвращает возникновение неправильно фиксированного положения стопы.

Анатомо-функциональное изменение строения нижних конечностей продолжается в течение 10-12 лет, поэтому коррекция деформаций стоп в этот период возможна, но оптимальна она в возрасте 4-7 лет.

В домашних условиях можно периодически проводить двухнедельные курсы лечения в виде контрастных ножных ванн. Для этого используются две емкости: с горячей (40-45 °C и холодной 16-20 °C водой). Поочередно погружая на 10 секунд ноги ребенка то в горячую, то в холодную воду в течение 10-15 минут, мы не только тренируем мышцы и сосуды нижних



конечностей, но и достигаем закаливающего эффекта. Очень важно систематически выполнять специальные гимнастические упражнения для формирования сводов стоп.



Упражнения для коррекции продольного и поперечного плоскостопия.

Упражнения в ходьбе:

- ходьба на носках;
- ходьба на наружном своде;
- ходьба «гусиным шагом»;
- ходьба на носках в полуприседе;
- ходьба с поворотом стоп, пятками наружу, носками внутрь;
- ходьба на носках с высоким подниманием бедер;
- ходьба скользящим шагом со сгибанием пальцев;
- ходьба по ребристой доске;
- ходьба по гимнастической палке (ставя стопы вдоль и поперек);
- ходьба по наклонной плоскости на носках;
- ходьба по бревну на носках;
- ходьба окрестным шагом на наружном крае стопы;
- танцевальные шаги на носках;
- ходьба по набивным мячам



Упражнения в исходном положении стоя:

- приподнимание на носках вместе и попеременно;
- перекал с пятки на носок и обратно;
- полуприсед и присед на носках;
- полуприсед и присед, пятки врозь носки вместе;
- поднимание пяток, без отрыва от пола пальцев ног;
- присед, стоя на гимнастической палке;
- полуприсед с гимнастической палкой с хватом рук на уровне груди;
- присед, стоя на фитболе;
- балансировка стоя на мяче



Упражнения в исходном положении сидя:

- сидя, ноги параллельно, приподнимание пяток вместе и попеременно;
- сидя, тыльное сгибание стоп вместе и попеременно;
- сидя, поднимание пятки одной ноги и носка другой;
- сидя, захват пальцами ног мелких предметов и их перекалывание;
- подгребание пальцами ног матерчатого коврика;
- перебрасывание друг другу мячей ногами

Упражнения в исходном положении лежа:

- лежа, оттягивание носков;
- лежа, стопы на полу, разведение пяток;
- лежа, поочередное приподнимание пяток от опоры;
- лежа, круговое движение стоп;
- лежа, скольжение стопой по голени другой ноги;
- лежа на животе, отжимание от пола, ноги на носках;
- лежа на спине, поднимание прямых ног, носки на себя;
- лежа, имитация плавания стилем «кроль»

Кроме того, необходимо включать в занятия лазание по канату и гимнастической стенке, прыжки через скакалку, прыжки с мячом между стоп, прыжки на носках на одной и двух ногах, упражнений в балансировке, упражнения на специальных тренажерах для стоп и так далее.

