Профилактика плоскостопия у детей

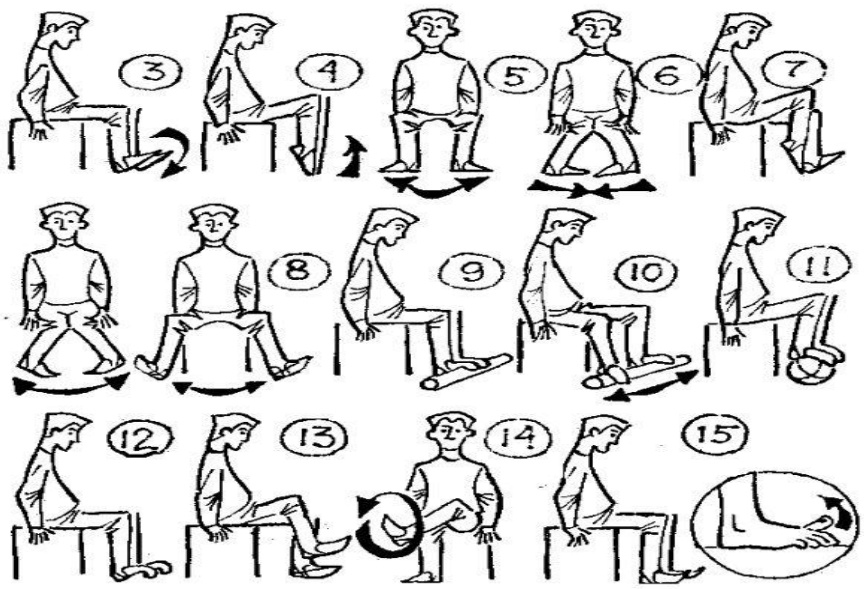
Профилактика плоскостопия у детей начинается уже с первого года жизни. В этом возрасте она будет заключаться в профилактике и лечении рахита и прочих неврологических заболеваний, которые могут спровоцировать плоскостопие.

В период, когда ребенок делает свои первые шаги, следует хорошенько задуматься о выборе детской обуви. Не стоит забывать и о том, что ребенку никакая, даже самая полезная обувь не заменит босоногую прогулку по траве, песку и прочим естественным неровностям.

Исследования индийских врачей показывают, что те, кто провел «босоногое» детство, в три раза реже страдают плоскостопием, чем те, кто с детства ходил в обуви. Однако в этом правиле есть одно «Но». Ходить ребенку босиком по траве – это хорошо, а вот ходить босиком по абсолютно ровному и твердому полу вредно.

Для детей постарше можно проводить специальные игры с элементами гимнастики стоп. В состав такой гимнастики могут входить такие простые упражнения как ходьба на пятках, на носках, на внешних и внутренних сторонах стопы. Прыжки на месте, поднимание пяток (при этом пальцы ног остаются на месте), ползающие движения стопой с помощью пальцев ног взад-вперед. Полезно будет прокатывать стопой гимнастические палки диаметром 2-3 см или теннисные мячики, поднимать мелкие предметы с пола при помощи пальцев ног и карабкаться по гимнастической лестнице. Все это хорошо развивает мышцы стоп, улучшает их кровоснабжение.

Любая гимнастика покажет лучшие результаты, если ее сочетать с водными процедурами. К примеру, плавание является хорошим средством стимулирования не только тонуса скелетных мышц организма, но и закаливания.



Упражнения для профилактики плоскостопия

Все упражнения выполняются босиком.

1. Перенесение центра тяжести на переднюю часть стопы. Из положения стоя, носки и пятки вместе, спина прямая, держась за опору (спинка стула, шведская стенка), выполнить подъем на носки, 5-8 секунд и снова опуститься на стопу.
2. Из положения сидя на стуле постараться поднять с пола мячик для настольного тенниса или иной мелкий предмет при помощи пальцев ног.
3. «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.
4. Из положения сидя на стуле, ноги вместе, ступни сомкнуты, следует развести колени в стороны и, оторвав пятки от пола, сомкнуть подошвы.
5. Походить 1-2 минуты на носочках, потом 30-60 секунд на пятках, на внутренней и на внешней стороне стопы.
6. Стоя, сомкнуть стопы вместе, а потом развести как можно шире носки, а потом и того же положения развести как можно шире пятки.
7. Не отрывая стоп от пола выполнить 5-10 приседаний.
8. 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.
9. Ходьба гусиным шагом 30-60 секунд, затем столько же в полуприсяде.
10. Захватив пальцами одной стопы карандаш походить так 30-40 секунд.

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

Будьте здоровы!