

## Лечебная физкультура

Физические упражнения (ЛФК) при плоскостопии у детей являются основой лечения, поскольку именно они позволяют привести в нужное состояние мышцы и связки стопы.

Комплекс упражнений с гимнастической палкой на тренировку мышц стопы и ног:

1. Ребенок сидит на полу, раскинув ноги и упираясь ладонями за спиной. Под стопами, лежащими параллельно, лежит гимнастическая палка, которую нужно катать ногами поочередно. 2. Исходное положение такое же, но палку нужно захватывать и удерживать пальцами ног. 3. Исходное положение такое же, но нужно поднимать пятки, упираясь пальцами в пол. 4. Ребенок сидит по-турецки, придерживая палку руками, пытается вращать ее вокруг оси стопами. 5. Исходное положение такое же, но нужно охватить палку стопами и перемещать их вверх и вниз шагоподобно. 6. Палка лежит на полу, ребенок стоит так, чтобы палка оказалась на середине стоп. Держа руки на поясе, нужно шагать право или влево. Упражнения для мышц стоп со стулом: 1. Ребенок сидит на стуле, опираясь на спинку, руками упирается в основание ног, развернув локти в стороны. Стопы надо поворачивать внутрь. 2. Исходное положение такое же, только между стопами ребенок удерживает мяч и приподнимает его. 3. Исходное положение такое же, но пальцами ног нужно удерживать и приподнимать носовой платок. 4. Исходное положение такое же, но под стопами на полу лежит палка. Ее нужно катать или приподнимать пальцами ног поочередно. Все комплексы упражнений выполняются под присмотром матери и только после консультации с врачом. Также к основным упражнениям относятся. 1. Вращение стопами стоя и сидя. 2. Подъем на пальцы и опускание на пятки. 3. Ходьба на пальцах. 4. Полуприседания на пальцах. 5. Небольшие подскоки на пальцах. 6. Ходьба по гимнастической палке ступнями вдоль и поперек.



При лечении плоскостопия у детей часто применяют специальные ортопедические стельки и ортопедическую обувь. Этот метод лечения позволяет скорректировать нагрузку на стопу.

## Массаж при плоскостопии

Массаж при плоскостопии у детей также является достаточно эффективным методом лечения, который позволяет улучшить кровообращение и повысить тонус мышц.

Поставьте согнутую в коленке правую ногу в упор на край стула. Это будет основное положение для выполнения нашего массажа.

- правой рукой опустите мизинец, а левой рукой поднимите безымянный палец, затем, наоборот. Пройдитесь так по каждому пальчику, повторяя движения по 6 раз;
- левой рукой держите пятку, а правой рукой поднимайте и опускайте все пальцы сразу. Прodelайте так с каждой ногой по 4-6 раз;
- растирать подошву и тыльную сторону стопы от пальцев до голеностопного сустава 20 секунд; .
- на протяжении 0,5 минуты пальцами обеих рук разминайте и растирайте основания пальцев ног со стороны стопы, затем 30 секунд растирайте и разминайте пятки;
- поглаживающими движениями, двумя руками, помассируйте стопу со всех сторон от носка к пятке - 0,5 минуты;
- обхватите кистями рук правую ногу в области лодыжек и проводите поглаживание глубокими массирующими движениями, доходя до колена. Повторить 10 раз. После, в том же направлении, сделайте разминание - 10 раз и снова повторите поглаживание - 10 раз. То же проделайте с левой ногой;

**Как вы уже поняли, основной причиной появления заболевания чаще всего выступает недостаточность нагрузок или неправильная нагрузка на стопу. Детские кости растут, они очень восприимчивы к внешним воздействиям, поэтому необходимо предпринимать профилактические меры для избегания данного заболевания.**

МДОУ ДЕТСКИЙ САД № 68  
«СВЕТЛЯЧОК»

Шаг за шагом, день за днем  
За здоровьем мы идем!

## Профилактика плоскостопия у детей дошкольного возраста.



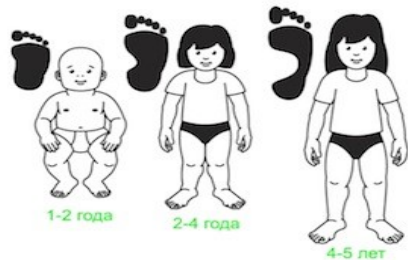
Воспитатель Лесина И.В.

# ГЛАВНЫЙ ВНУТРЕННИЙ ЗАГОЛОВОК

**Плоскостопие** появляется в тех случаях, когда формирование стопы по каким-то причинам происходит с нарушениями. Но даже если человек в детстве не страдал от этой болезни, это не дает ему гарантий того, что в будущем плоскостопие не появится.

**Родителям же стоит обратить особое внимание на такие симптомы:**

ребенок при ходьбе косолапит (выворачивает носки стоп наружу). Это один из признаков такого заболевания, как вальгусное плоскостопие у детей. Чаще всего такой симптом проявляется в результате того, что мышцы ног слишком слабы, поэтому ребенок не в состоянии удерживать нормальное положение стопы. Нормальным положением стопы в данном случае считается такое, при котором стопы расположены параллельно; ребенок наступает на внутреннюю часть стопы при ходьбе. Походка при этом получается довольно своеобразная, она очень заметна.



При выявлении одного из этих симптомов следует немедленно обращаться к врачу и пройти полноценное обследование.

## Профилактика плоскостопия

Развитие плоскостопия может спровоцировать обувь, которую носит ваш ребенок. Следует помнить, что детская обувь должна быть с жестким задником, мягким супинатором и небольшим каблуком (примерно пол сантиметра). Супинатор в данном случае призван компенсировать отсутствие под ногами неровностей или камешков. Также не стоит давать донашивать ребенку чужую или старую обувь – в этом случае будет неправильно распределяться нагрузка на стопу.



Немаловажным фактором для нормального формирования стопы у ребенка является и полноценное и здоровое питание. Очень важно обеспечить ребенка достаточным количеством витаминов и правильным фосфорно-кальциевым обменом. Растущая детская стопа нуждается в регулярных тренировках, роль которых прекрасно выполняют прогулки босиком. Очень полезно, чтобы ребенок хотя бы иногда ходил по неровным поверхностям – песку, камешкам, траве и т.д. При этом ребенок может оставаться в носках, но обувь обязательно нужно снять. Дома, кстати, можно воссоздать такие поверхности. Например, в качестве камешков прекрасно подойдет горох. Эти простые меры являются достаточно эффективной профилактикой плоскостопия у ребенка.

## Какое лечение назначают при плоскостопии?

У детей чаще всего появляется продольное плоскостопие, которое успешно лечится без хирургического вмешательства.

Стоит отметить, что категорически нельзя пускать заболевание на самотек, при появлении первых симптомов необходимо обращаться к врачу. В противном случае вы рискуете усугубить ситуацию, и у ребенка появится вместо продольного комбинированное плоскостопие, которое сочетает в себе продольное и поперечное плоскостопие у детей. Лечится такая форма заболевания гораздо сложнее.

В общем случае, поскольку основными причинами появления заболевания у ребенка являются слабые связки и мышцы, а также неокрепшие кости, назначается лечение «тонизирующего» характера. **Главная задача такого лечения – укрепить мышцы и связки, тогда они сами приведут стопу в нормальное состояние.**

Терапия такого типа включает в себя лечебную гимнастику и массаж.