



«Профилактика плоскостопия. Укрепление мускулатуры ног и свода стопы»

Причины возникновения и последствия плоскостопия.

Плоскостопием называется значительная деформация стопы, связанная с проседанием её сводов. В результате ослабления и провисания мышц стопа оседает, а её поверхность практически во всех точках соприкасается с полом.

Нарушение равновесия и осанки, косолапость и деформация суставов – спутники этого заболевания. Они влекут вслед за собой ещё менее приятные последствия: так как стопа не выполняет возложенную на неё функцию амортизации, нагрузка переносится на голень, тазобедренные суставы и позвоночник. Отсюда в ещё совсем юном возрасте появляются такие грозные диагнозы, как артрит, артроз, сколиоз, остеопороз, варикозное расширение вен, хроническая головная боль.

Врождённым (наследственным) плоскостопием страдают только 3% детей, остальные формы приобретаются по ходу жизни. У малышек до [2-х лет](#) плоскостопие является нормой. Правильная с анатомической точки зрения формы стопа формируется при активном хождении. В этом возрасте и в 3-4 года углубление свода стопы может быть заполнено жировой тканью, что затрудняет диагностику заболевания.

Основными причинами развития этой патологии у детей считаются:

- малоактивный образ жизни, недостаточность физических нагрузок;
- лишний вес, ожирение;
- недостаток кальция и витамина Д;
- неправильно подобранная обувь;
- излишне долгое хождение в обуви: ребёнок должен больше времени проводить босиком;
- перенесённые заболевания (рахит, полиомиелит, ДЦП) и травмы (переломы стопы, лодыжки).

Профилактика плоскостопия.

Обувь и ортопедическая стелька

Если вы не хотите столкнуться с проблемой плоскостопия у ребёнка, покупайте ему только качественную обувь, подходящую по размеру. Ботинки, которые малыш донашивает за кем-то, не лучший вариант, так как они уже деформированы под чужую ногу, что может оказать влияние на неокрепшие мышцы и суставы.

При диагностированном плоскостопии подбирается специальная ортопедическая обувь. **В качестве профилактики же рекомендуется**

выбирать изделия из натуральных материалов (кожа, текстиль) с устойчивым задником; наличие небольшого каблучка и мягкого супинатора приветствуется.

Комфорт стопе обеспечит специальная ортопедическая стелька, которая поможет мышцам правильно сформироваться. Встроенный в стельку супинатор приподнимает стопу в районе свода. Такая стелька применяется по назначению лечащего врача и вставляется в обувь любого типа. Продаётся в аптеках и специализированных магазинах.

Массаж

Эффективным средством профилактики плоскостопия считаются массажные процедуры. Однако для достижения эффекта сеансы должны быть продолжительными и регулярными. Лечебный массаж не ограничивается зоной стоп, он начинается с поясничного отдела, затем спускается к икроножной мышце, затем следуют ахилл, голень, верхняя часть стопы и подошва. В завершение повторно разминается икроножная мышца и поверхность подошвы.

Подошвенная часть растирается ребром ладони от пятки к пальцам. Затем разминаются межпальцевые промежутки. При фиксации ноги в районе щиколотки выполняются повороты стопы вправо и влево.

Полноценный, качественный массаж выполняется квалифицированным мастером. Сеансы рекомендуется проводить не реже 1 раза в 1,5 месяца в течение года.

В домашних условиях массажные процедуры выполняются при помощи специальных приспособлений: массажного коврика, шариков, валика.

Ортопедический коврик — помощник в борьбе с плоскостопием.

Имеет на поверхности много выпуклостей разного размера и высоты. По такому коврику можно ходить или даже просто стоять на нём, эффект всё равно будет. Он улучшает кровообращение, дозирует нагрузку, предоставляет необходимый рельеф (**ходьба, гимнастика, игры не менее двух раз в день**).

Помните: много ходить босиком по плоской поверхности для детей с плоскостопием попросту вредно.

Более того, можно сделать подходящий для ребёнка коврик своими руками.

Гимнастика

Лечебная физкультура крайне важна в профилактике плоскостопия. **Поэтому приучите ребёнка к ежедневным занятиям хотя бы 2 раза в день.** Такую гимнастику можно делать в игровой форме и под музыку. Подберите несколько упражнений и чередуйте их, чтобы ребёнку не было скучно. Каждое делайте по несколько раз, доводя количество повторений до 15. Выполняются они босиком. **Гимнастика направлена на укрепление связок и мышц ног. Суставы становятся крепкими, подвижными, свободными.** Перед тем как начать выполнять гимнастику, рекомендуется

сделать разминку. Она должна включать в себя ходьбу на носочках, пятках, внутренней и внешней части стопы, выпады.

Комплексы упражнений из положения стоя

В этих упражнениях основную нагрузку получают мышцы стоп и голеней, а вот ягодицы и бедра почти не напрягаются. Перед зарядкой нужно принять исходное положение: встать прямо, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Предпочтительные движения для коррекции сводов нижних конечностей, выполняемые из положения стоя:

- Ходьба на носках, пятках, внутреннем и внешнем ребре ступни несколько минут;
- Перекаты с пяточки на носок выполняется 30-40 раз;
- Круговые вращения стоп 15-20 раз в каждую сторону. Упражнение помогает укрепить связки голеностопного сустава и разминает мышцы ступней.
- Подъемы на носки 30-35 раз;
- Поочередное сжатие и вытягивание пальчиков ног 15-25 раз;
- Сместите центр тяжести на внешние части стопы, затем вернитесь в исходное положение 20-30 раз;
- Поднимайте мелкие предметы, работая только пальцами ног. Это поможет укрепить и развить моторику мелких мышц плюсны.

