

Профилактика плоскостопия

Плоскостопие является одним из самых часто встречающихся заболеваний ОДА у детей. При этой патологии происходит деформация стопы, свод которой становится плоским и подошва полностью соприкасается с полом.

Многие родители воспринимают плоскостопие как косметический дефект, но это не так. Если своевременно не начать лечение заболевания, то возможно развитие целого ряда осложнений.

Методы профилактики плоскостопия

Для коррекции плоскостопия используют следующие методики:

Массаж. Один из самых приятных и эффективных методов профилактики и лечения заболевания. Для получения желаемого результата необходимо, чтобы сеансы были регулярными и длительными. Делать массаж должен опытный специалист с большим практическим опытом работы с детьми. Во время процедуры массируется не только стопа, но и вся нижняя конечность. В домашних условиях массаж можно делать при помощи специальных приспособлений (валики, шарики, массажный коврик).

Ношение удобной обуви. Она должна быть изготовлена из натуральных материалов, на небольшом каблуке. Внутри должна быть специальная стелька, которая приподнимает свод стопы. При этом обувь не должна быть узкой или чересчур свободной.

Закаливание. При контакте с холодом сосуды подошвы начинают рефлекторно сжиматься, а при контакте с теплом разжиматься. Таким образом, закаливание позволяет держать мышечную систему стоп в тонусе. В летнее время желательно, чтобы ребенок больше гулял босиком по неровным поверхностям (морскому дну, земле, гальке, песку и так далее). Это отличная тренировка для стопы предотвращает развитие плоскостопия.

Использование массажеров. Обычно это деревянные устройства с шипами, закрепленные на оси, которые необходимо вращать ногами. Можно поставить такой массажер под стол, чтобы ребенок пользовался им, когда делает уроки или рисует.

Физические нагрузки. Чем больше ребенок бегает, прыгает, ходит, занимается спортом, тем лучше снабжаются кровью его связки, кости, мышцы на ногах.

Массажный коврик. Его можно купить в магазине или сделать своими руками.

Комплекс упражнений при плоскостопии

Ниже приведен комплекс простых упражнений, которые ребенок может выполнять для укрепления мышц, связок стоп и профилактики плоскостопия:

1. В положении стоя:

- подняться на носочках, вернуться в исходное положение;
- хождение на пятках, носочках, наружной стороне стопы;
- приседания без отрыва стопы от пола;
- аккуратно встать на наружную сторону стоп и постоять так несколько секунд.

2. Сидя на стуле:

- сгибание, разгибание пальцев ног;
- максимальное вытягивание носочков, вначале к себе, затем от себя;
- поднимание вначале пяточек, затем носочков от пола;
- не отрывая носки от пола необходимо максимально раздвинуть в стороны пятки;
- круговые движения стопами.

Перед началом лечения необходима консультация детского ортопеда. Выполнять упражнения нужно каждый день. Чем чаще малыш будет заниматься, тем меньше будет становиться риск развития плоскостопия.

Здоровья Вам и Вашим детям!

При обнаружении симптомов плоскостопия у ребёнка паниковать не следует, но и легкомысленно относиться к проблеме тоже нельзя. Чем взрослее человек, тем сложнее бороться с недугом и его последствиями. Мягкая стопа ребёнка охотно поддаётся щадящему воздействию массажа, гимнастики и специализированных средств. Профилактика плоскостопия поможет со временем навсегда забыть о проблеме.

