

Проблемы нарушения свода стопы

- I. *Помните, что основная причина появления плоскостопия – неправильное физическое развитие в раннем возрасте.*
- II. *Помните, что причиной появления плоскостопия могут быть – наследственность, плохое питание, неподходящая обувь, недостаток или избыток нагрузки на ноги.*
- III. *Дефекты стопы бывают врождённые (встречаются очень редко) и приобретённые.*
- IV. *Часто дефекты стоп развиваются медленно, значит, их можно предупредить.*

Каким образом?

1. Своевременно и правильно развивать двигательные навыки
2. Обеспечить общее оздоровление ребенка
3. Во время прогулок не ограничивать ребёнка в движении, не вынуждать стоять рядом в ожидании транспорта или беседы со знакомой

Важно помнить!

Стопы даны человеку для передвижения, а не для стояния.

4. Если ребёнок мало ходит, бегает, не прыгает и лазает, – его мышцы не тренируются, плохо снабжаются кровью, становятся слабыми, не удерживают костную систему.
5. Приучайте ребёнка к правильной походке, к равномерному распределению веса тела на обе стопы. Следите, чтобы стопы шли параллельно.
6. Очень важно научить ребёнка стоять (стопы – параллельны, на расстоянии 4-6см. друг от друга, тяжесть тела равномерно распределяется на пятку и носок, падает на внешний край стопы). Помните, внутренний край стопы не предназначен нести такую нагрузку, мышцы быстро утомляются и внутренний свод снижается, а пятка отклоняется наружу.
7. Правильно подбирайте обувь для ребёнка (жёсткий задник, эластичная подошва, маленький каблучок, расстояние между концом самого

длинного пальца и носком обуви \approx 1см.). Помните, нога ребёнка растёт очень быстро, важно вовремя заметить изменения и подобрать новую обувь.

8. Очень полезно ходить босиком (по земле, по траве, песку, гальке, полу, коврикам с различными рельефными поверхностями и т.д.)
9. Если своевременно заметить начало заболевания и принять меры – проблемы можно избежать.
Ребёнок жалуется на усталость и боли (онемения) в ногах после игры или прогулки – это сигнал о снижении выносливости стоп, изменений в строении стопы ещё может и не быть.
10. Обеспечьте правильный гигиенический уход за стопами (ежедневно перед сном мыть ноги тёплой водой с мылом, вытирать досуха, особенно межпальцевые промежутки, обрезать ногти не реже 1 раза в две недели, не обрезать их до предела).
11. Если врач назначил, обязательно носить ортопедическую обувь, ортопедические стельки. Помните, заказывать без назначения врача или покупать готовые – нельзя! В этом случае может быть больше вреда, чем пользы.
12. Физиотерапевтические процедуры только по назначению врача.
13. Массаж – необходимая часть комплексного лечения, проводится на фоне общеукрепляющего массажа всего тела (за исключением рук). Если такой возможности нет, то можно ограничиться массажем спины и ног. Помните, массаж только ног – малоэффективен. Родители могут освоить приёмы классического массажа (см. И. Краснова «Детский массаж от 3 до 7 лет»). Сеанс от 10 до 30 минут. Всего 20 сеансов через день или ежедневно но, 3-4 раза в год в случае необходимости (Жалобы ребёнка на боль, усталость). Характер массажа – общетонизирующий, масла и приёмы лучше не использовать.
14. Лечебная гимнастика – это важнейший метод лечения и профилактики дефектов стопы. Делать упражнения можно когда угодно и где угодно, главное – упражняться ежедневно и сделать это привычкой. Все упражнения делать медленно, тщательно, до появления ощущения легкой усталости. Дозировка подбирается индивидуально, в зависимости от возраста ребёнка и его физического развития. Лучше начинать с упражнений в положении сидя и лёжа. Можно обучать ребёнка навыкам самомассажа.