

# Если у Вашего ребенка Плоскостопие

## КАК РАСПОЗНАТЬ ФАКТОРЫ РИСКА РАЗВИТИЯ ПЛОСКОСТОПИЯ У ДЕТЕЙ

1) Наследственность. Если в семье у кого-то из родственников было плоскостопие, болели ноги, то опасность возрастает. Возможно врожденное плоскостопие в результате пороков развития, поэтому всех детей обязательно нужно показать врачу-ортопеду для исключения различных врожденных дефектов развития, в том числе и плоскостопия.

2) Повышенная масса тела. У «пухленьких детей» нагрузка на ноги вдвое, а то и второе больше нормальной. Впрочем, «худенькие» так много двигаются, что тоже перегружают свои стопы.

3) Ношение неправильно подобранной обуви (узкой, широкой, совсем без каблука) тоже нанесет вред. Многие девочки-подростки так любят шпильки! А через несколько месяцев обращаются к ортопеду не только с болями в стопах, но и с болью в коленках.

4) Поднятие тяжестей или длительные нагрузки на ноги. Мальчишки иногда посещают спортивные секции, не задумываясь о последствиях. Прежде чем отдавать своего сына на растерзание тренера, обратитесь к врачу. Если ребенок здоров, тогда все нормально.

5) Перенесенная травма стоп.

6) Гипермобильности суставов (чрезмерная «гибкость»). Суставы в этом случае переизгибаются, а связочный аппарат быстро растягивается.



## СНИЗИМ РИСК ДО МИНИМУМА

Если ребенок еще не достиг того критического возраста, когда плоскостопие уже остается навсегда, то можно попытаться снизить риск до минимума.

Ходим к массажисту. Не каждый массажист делает массаж так, как этого требуют слабые ноги ребенка. Есть определенные законы, которые необходимо соблюдать. Например, у ребенка помимо плоской стопы еще и вальгусная деформация ног (в форме буквы «Х»). Тогда необходим корректирующий массаж. То есть на тех группах мышц, которые развиты хорошо и напряжены, проводятся релаксирующие движения. А на группе мышц, которая оказалась «недоразвитой», слабой, — стимулирующие.

Только процедуры с опытным массажистом, с определенным стажем именно детского массажа, окажутся эффективными. Тем более что иногда удержать маленького ребенка на несколько минут в неподвижном состоянии во время массажа очень сложно. Он так и стремится юркнуть куда-то или кричит, как будто его режут. Если ребенку не нравится массаж и приручить его сложно, то от этих полезных процедур придется отказаться.



## ЗАРЯДКА. ДЕЛАЙ РАЗ, ДЕЛАЙ ДВА.

Делаем зарядку. Конечно, с детьми зарядка должна называться не зарядкой, а игрой. «Малыш, а давай поиграем!» — вот первые слова мамы утром. Ребенок будет счастлив. Только не должно быть рутины. Понятно, что упражнения однотипные. Но чтобы правильно и регулярно их выполнять, маме надо запастись фантазией.

Ребенку нужно постоянное обновление. Так дайте ему это. Пусть одно и то же упражнение называется по-разному. Сначала: «Мы с тобой — мышки», на следующий день: «Мы — кошечки», потом: «Мы — балерины» и так далее. А ведь это одно и то же упражнение — хождение на носочках. Не бойтесь подключить свою фантазию. Ведь ее главное — разбудить, потом и вас будет уже сложно остановить.

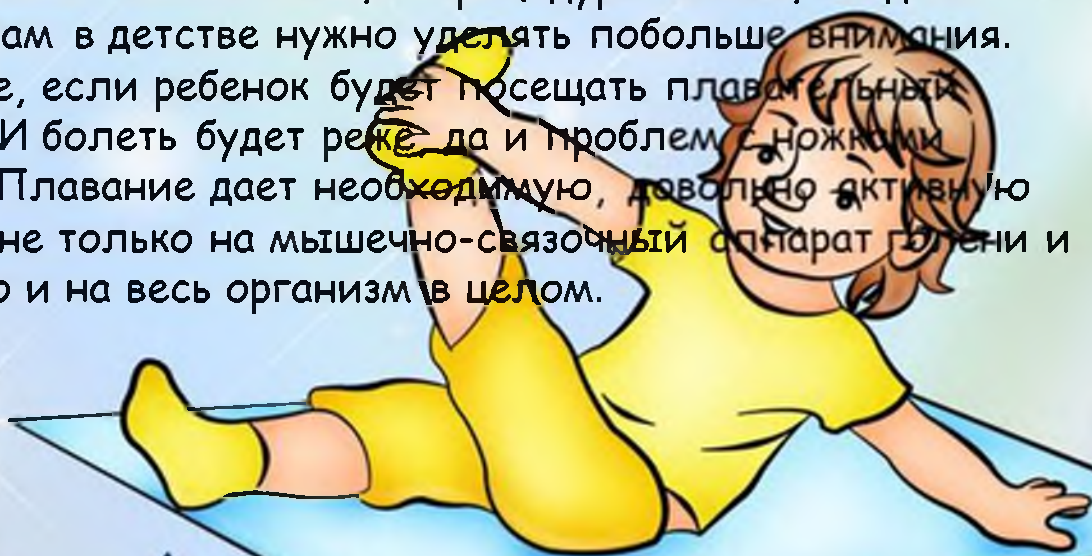
## МОЖНО ЛИ ДОМА ХОДИТЬ БОСИКОМ?

Ребенок не должен дома ходить босиком, так как поверхность пола, как правило, абсолютно ровная и гладкая. В этом случае лучше ходить в тапочках. А вот летом очень хорошо побегать босым по песку, мелкому гравию или по траве. Вот массаж, так массаж.

Если нет доступа к гравию и бабушки в деревне, можно ограничиться массажным ковриком. Выполняя упражнения, включите в комплекс ходьбу по массажному коврику. Не следует ходить босиком по асфальту. Это не принесет никакой пользы.

Контрастные обливания стоп способствуют увеличению тонуса мышц, улучшают кровоснабжение, кроме прочего, это великолепная закаливающая процедура. Вообще водным процедурам в детстве нужно уделять побольше внимания.

Лучше, если ребенок будет посещать плавательный бассейн. И болеть будет реже, да и проблем с ножками меньше. Плавание дает необходимую, довольно активную нагрузку не только на мышечно-связочный аппарат голени и стопы, но и на весь организм в целом.



## КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ И ЛЕЧЕНИЯ ПЛОСКОСТОПИЯ

- 1) Ребенок разводит и сводит пятки, не отрывая носки от пола.
- 2) Захватывает стопами мячик среднего размера и поднимает его.
- 3) Максимально сгибает и разгибает стопы.
- 4) Пальцами ног собирает в складки коврик, платок или кусок ткани.
- 5) Малыш скользит стопой вперед и назад с помощью пальцев.
- 6) Сдавливает стопами небольшой (для кортового тенниса) резиновый мяч.
- 7) Захватывает и приподнимает пальцами ног различные предметы (например, карандаши, некрупные игрушки и т.д.).
- 8) Катает подошвами гимнастическую палку.
- 9) Перекатывается с пятки на носок и обратно.
- 10) Полуприседает (если получается — приседает) на носках, руки в стороны, вверх и вперед.
- 11) Ходит по гимнастической палке.
- 12) Ходит по бруску с наклонными поверхностями (каждая ножка идет по своей наклонной поверхности).
- 13) Ходит на носках вверх и вниз по наклонной плоскости (подойдет любая гладкая доска, которую нужно установить так, чтобы угол наклона был не слишком крутым).
- 14) И, наконец, последнее упражнение — малыш ходит по поролоновому матрасу.

Не нужно перегружать ребенка. Достаточно вначале проделывать каждое упражнение в течение 1 минуты, затем продолжительность занятий и частоту можно увеличить до 5 — 10 минут. Необходимо избегать длительного стояния или ходьбы. Тренировки должны быть ежедневными. Только тогда будет эффект.

