

Профилактика плоскостопия у детей

Плоскостопие – это деформация (расплющивание, опускание) свода стопы.

Стопы несут опорную и амортизирующую функции, предохраняя внутренние органы, спинной и головной мозг от толчков при движении. Изменение свода стопы вызывает повышенную утомляемость и боли при ходьбе, так как при нарушении амортизации стопы вся нагрузка при ходьбе приходится на голень и тазобедренный сустав, что в дальнейшем может явиться причиной нарушения осанки и различных тяжёлых заболеваний.

Простой тест для выявления плоскостопия.

Нужно смазать босые ноги ребёнка маслом, затем поставить ребенка на лист бумаги так, чтобы вес его тела распределялся на обе стопы равномерно.

Если стопы в порядке, картинка на листочке будет выглядеть вот так -



Если отпечаток выглядит так -то это свидетельствует о наличии плоскостопия, и нужно скорее обратиться к врачу-ортопеду.



Советы как избежать плоскостопия:

1. Следует носить обувь на небольшом каблучке с гибкой подошвой и наличием супинатора, высокой пяткой и жестким задником. Нельзя носить слишком тесную обувь и обувь на плоской подошве, донашивать чужую деформированную обувь.

2. Рекомендуется выполнять общеразвивающие упражнения для нижних конечностей (например, хождение на пятках, на внешней стороне стопы).

3. Планово укреплять мышечно-связочный аппарат голени и стопы, используя специальные игровые упражнения. Можно использовать специальные массажные мячи, экспандеры.

4. Хорошо проводить закаливающие процедуры, а также массаж стоп: ходить босиком по песку, гальке, прочим неровностям (например, по рассыпанному гороху на полу), использовать контрастные ванны для ног.

5. Учить ребенка мягко прыгать на носках, работая стопой. Запрещать прыгать с высоты более 20 см.

6. Обеспечить здоровое питание ребёнку, правильный фосфорно-кальциевый обмен, наличие витамина Д.

Здоровье ваших детей в Ваших руках!