

Государственное учреждение социального обслуживания «Красночикийский комплексный центр социального обслуживания населения «Черёмушки»
Забайкальского края

Специализированная социальная служба
«Домашний микрореабилитационный центр»

**Рекомендации для родителей
по профилактики плоскостопия у детей**

Плоскостопие – это заболевание опорно-двигательного аппарата, которое является, к сожалению, одним из наиболее распространенных у детей. Оно выражается в деформации стопы и уплощении ее свода, вследствие чего при ходьбе вся поверхность стопы ребенка касается пола. Чаще всего у детей бывает продольное плоскостопие. Оно может быть как врожденным, так и приобретенным. Врожденная форма редко встречается, и ее определяют еще в роддоме и начинают лечение.

Точно сказать, что у ребенка плоскостопие, можно только в возрасте 5 – 6 лет. Так как детский костный аппарат стопы до определенного возраста еще не окреп, и отчасти представляет собой хрящевую структуру. Связки и мышцы еще слабы и подвержены растяжению. К тому же, стопы могут казаться плоскими, так как выемка с внутренней стороны стопы заполнена жировой мягкой тканью, прячущей костную основу. Так что до 5 – 6 лет диагноз «плоскостопие» еще нельзя ставить, можно говорить только о предрасположенности к плоскостопию, которое появиться если не заниматься его профилактикой. Если опорно-двигательный аппарат развивается нормально, то к 5 – 6 годам свод стопы приобретает правильную форму. Но есть случаи, при которых происходит отклонение в развитии, что может поспособствовать развитию плоскостопия.

Плоская стопа не только ухудшает осанку человека. Из-за утраты ею функции амортизатора нагрузки на скелет, она способствует предрасположенности к серьезным костным заболеваниям - артритах, остеохондрозам.

Что влияет на развитие плоскостопия.

- наследственность (нужно регулярно посещать с ребенком врача-ортопеда и заниматься профилактикой плоскостопия);
- «неправильная» обувь (на плоской подошве совсем без каблука, слишком узкая или широкая);
- чрезмерные нагрузки на ноги (к примеру, при поднимании тяжестей или при избыточной массе тела);
- чрезмерная гибкость суставов;
- рахит;

- паралич мышц стопы и голени (из-за перенесенного полиомиелита или ДЦП);
- травмы стоп.

Упражнения для профилактики плоскостопия в домашних условия. Упражнения в ходьбе.

1. Ходьба на пятках.
2. Ходьба на наружном крае стоп.
3. Ходьба на носках, на носках с поворотом пяток внутрь
4. Ходьба с согнутыми пальцами стоп.
5. Ходьба спиной вперед.

Упражнения в положении стоя.

1. Стоя, стопы параллельно, руки на поясе: подниматься вместе и попеременно на носки;
2. Приподнимать пальцы стоп с опорой на пятки, вместе и попеременно;
3. Перекат с пяток на носки и обратно;
4. Сокращение стоп, сокращение стоп с продвижением вперед;
5. Сведение и разведение пяток;
6. Полуприседание и приседание на носках;

Упражнения в положении сидя на полу.

1. Поочередно и одновременно оттягивать носки стоп на себя и от себя.
2. Согнуть ноги в коленях, опереться стопами о пол. Разводить пятки в стороны и возвращаться в и. п.
3. Согнуть ноги в коленях, опереться стопами о пол. Поочередное и одновременное приподнимание пяток от опоры.
4. Ноги согнуты в коленных суставах, бедра разведены, стопы соприкасаются друг с другом по подошвенной поверхности. Отведение и приведение пяток с упором на пальцы стоп.
5. Скользящие движения стопы одной ноги по голени другой, с одновременным охватом поверхности голени. То же другой ногой.
6. Сидя, ноги согнуты в коленных суставах, стопы стоят параллельно. Приподнимание пяток вместе попеременно.
7. Сгибание и разгибание стоп, сжимание и разжимание пальцев, круговые движения по максимальной окружности в обе стороны, поворот стоп подошвами внутрь.
8. Приподнимание пятки одной ноги с одновременным тыльным сгибанием стопы другой ноги.
9. Захватывание пальцами стоп мелких предметов и перекладывание их на другую сторону. То же пальцами стоп другой ноги.
10. Сидя на полу, ноги прямые, кисти рук в упоре сзади, разводить колени, подтягивая стопы до полного соприкосновения подошв.
11. Захват и удержание мяча (среднего размера) двумя стопами, перекладывание с места на место.

Упражнения на массажном коврике.

1. Ходьба медленная с глубоким перекатом стопы.
2. Ходьба на носках, на наружных сводах стопы.
3. Перекаты с пяток на носки.
4. Приставные пружинящие шаги .
5. Легкие поскоки, прыжковые упражнения.

Упражнения сидя на стульчике.

1. Собираение с пола мелких предметов (карандашей) или ткани пальцами ног.
2. Катание карандашей

Комплекс с различными предметами.

1. «Каток» - ребенок катет вперед-назад мяч, валик или палку. Упражнения выполняются сначала одной, затем другой ногой.
2. «Разбойник» - ребенок сидит на полу с согнутыми ногами. Пятки плотно прижаты к полу и не отрываются от него в течение всего времени выполнения упражнения. Движениями пальцев ноги ребенок старается подтащить по полу полотенце (или салфетку) на которой лежит груз (камень), сначала одной. Затем другой ногой.
3. «Сборщик» - ребенок сидит на полу с согнутыми ногами. Собирает пальцами одной ноги различные мелкие предметы, разложенные на полу, и складывает их в кучку, одной ногой, затем другой. Следует не допускать падения предметов при переноске.
4. «Художник» - ребенок сидит на полу с согнутыми ногами. Карандашом, зажатым пальцами ног, рисует на листе бумаги различные фигуры, придерживая лист другой ногой. Упражнение выполняется сначала одной, затем другой ногой.
5. «Носильщик» - ребенок сидит на полу с согнутыми ногами, поднять кубик (мешок, мячик) двумя ногами, перенести его вправо, положить на пол. Вернуть кубик исходное положение. Затем кубик перенести в левую сторону, вернуться в исходное положение.

