

Лечение плоскостопия.



Плоскостопие - это достаточно серьезное ортопедическое заболевание, которое значительно нарушает функцию всего опорно-двигательного аппарата ребенка, негативно влияет на его общее самочувствие, снижает выносливость к физическим нагрузкам, ухудшает работоспособность и настроение. При плоскостопии, в результате снижения высоты свода стопы и некоторого отклонения ее наружу теряется способность стопы противостоять нагрузкам, то есть нарушается ее рессорная функция.

Причин плоскостопия очень много: это и наследственная предрасположенность (скорее к определенному образу жизни), парез или паралич подошвенных мышц стопы или голени, травмы костей стопы и лодыжек. Наиболее частая причина - общая слабость костно-мышечной системы в результате перенесенного рахита, частых или длительных заболеваний. Особенно опасна на фоне слабости мышечно-связочного аппарата перегрузка стоп: длительное стояние, долгая непрерывная ходьба, избыточный вес ребенка.

Лечение плоскостопия.

Самомассаж с использованием специальных ковриков, валиков и мячей. Упражнения с ними выполняются произвольно (ходить по массажному коврику, катать стопами массажный валик и т.д.). В итоге - улучшается кровообращение, нормализуется тонус мышц. Гимнастику лучше проводить в утренние часы, когда мышцы еще не утомлены. Технику и темп упражнений лучше показать малышу на собственном примере. Помещение не должно быть душным, или со сквозняками, а заниматься ребенку следует в удобной одежде, не стесняющей его движений.

В лечении плоскостопия нередко применяется и физиотерапия (парафиноозокеритовые аппликации, электрофорез и др.), что улучшает обменные процессы и кровообращение в тканях и опосредованно укрепляет своды стоп.

Гимнастика при плоскостопии

1. Комплекс:

Исходное положение - сидя на стуле, ступни - на полу. Поджимать пальцы стоп, повторить 3-5 раз; не отрывая пяток от пола, поочередно приподнимать ступни на себя (3-5 раз); не отрывая кончиков пальцев от пола приподнимать пятки (3-5 раз); поочередно приподнимать только большие пальцы стоп (3-5 раз); поочередно приподнимать все пальцы, ступни при этом слегка повернуты внутрь, пятки не отрывать от пола (3-5 раз).

2. Комплекс:

Исходное положение - сидя на стуле, ступни - на полу. Большим пальцем правой ноги провести по передней поверхности голени левой ноги снизу вверх (3-5 раз). Повторить то же самое большим пальцем левой ноги (3-5 раз). Можно усложнить упражнение и пытаться большим пальцем правой ноги натянуть гольф на голень левой ноги. Затем поменять ноги.

3. Комплекс:

Исходное положение - сидя на стуле, одна ступня - на мяче, другая на полу. Ступней, находящейся на мяче, покачивать его влево - вправо, вперед - назад, 3-5 раз. Ноги поменять и упражнение повторить. Далее, захватить мяч ногами и удерживать его несколько секунд на весу, опустить на пол, а затем опять поднять (3-5 раз).

4. Комплекс:

Исходное положение - сидя на стуле. Под стопы или около них можно положить кусок ткани, мелкие предметы (шашки, элементы детского конструктора, речную гальку и т.п.), скалку. Задача: кончиками пальцев собрать ткань, захватить и переместить мелкие предметы, покатать скалку. Также, скалку можно покатать всеми стопами.

5. Комплекс:

Исходное положение - стоя. Вставать на кончики пальцев (Приподниматься на носочках?) (3-5 раз). Поворачивать стопы внутрь (3-5 раз). Совершать ходьбу на месте. Пройти вперед, встав на внешние края стоп. Пройти по черте.

6. Комплекс:

Исходное положение - стоя. Приседать, не отрывая пяток от пола (3-5 раз). При наличии возможности, шагать по перекладинам или походить по неровной, бугристой поверхности. Также, можно балансировать на мяче (Внимание! Взрослые должны страховать ребенка!).

7. Комплекс:

Исходное положение - стоя на бруске, положенном на пол. Приседать на бруске (3-5 раз). Стоять на бруске то на правой, то на левой ноге. Стопы, при этом, следует располагать поперек, а затем вдоль бруска. Также, можно пройти несколько раз приставными шагами поперек бруска и пройти вдоль него.