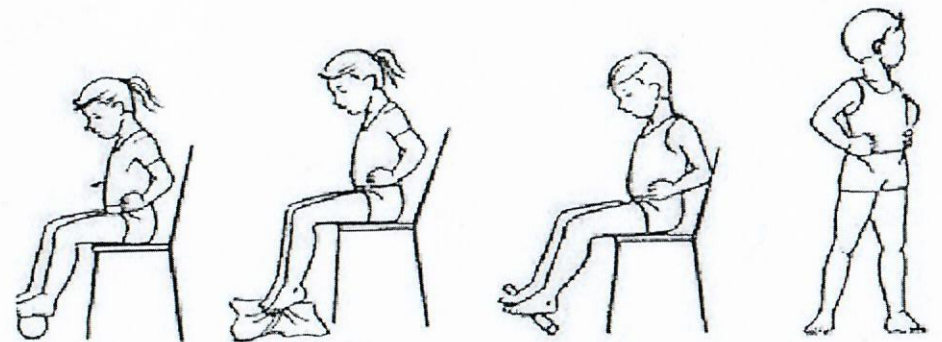


## КАК ПРЕДУПРЕДИТЬ ПЛОСКОСТОПИЕ У ДЕТЕЙ

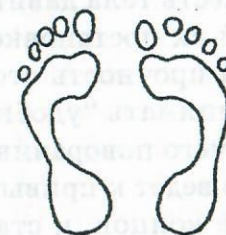
Памятка для родителей



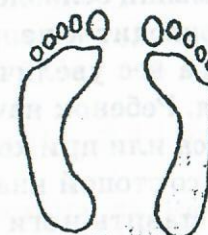
Довольно часто родители обращаются к врачам со своими детьми, которые в 10-12, а то и 16-17 лет жалуются на боли в стопе во время ходьбы. При обследовании выясняется, что ребенок или юноша страдает сформировавшимся плоскостопием.

Плоскостопие — это деформация стопы и ее суставов в результате слабости связок и мышц, что снижает высоту свода и нарушает “рессорную” функцию во время ходьбы. Появляется “распластывание” стопы. При этом во многих случаях наблюдается отклонение пяточной кости от мысленно проведенной осевой линии кнаружи, а внутренний край стопы опускается к полу.

По форме отпечатка подошвы (стопы) существуют три вида ее изменений:



Нормальная стопа



Уплощенная стопа



Плоская стопа



Полая стопа

Нередко вначале бывает слабо выраженная деформация стопы, которая практически не беспокоит детей, не вызывая неприятных ощущений. Однако дефект продолжает развиваться. Это объясняется тем, что детская стопа обладает способностью быстро приспосабливаться к изменениям, происходящим в опорно-двигательном аппарате.

При уплощении стопы постепенно исчезает рессорная (амортизационная) способность свода.

Со временем это имеет отрицательное влияние не только на качество стопы, но и на формирование позвоночника, форму ног, походку, позу при стоянии на месте. В ряде случаев это способствует нарушению осанки и, в дальнейшем, появлению сколиоза. Подобные изменения проявляются не сразу, они накапливаются в течение ряда лет. У детей, особенно в раннем возрасте, сила и тонус мышц ослаблены, а тяжесть тела давит на стопы, что приводит к неправильной их постановке. С ростом ребенка вес увеличивается, а прочность стопы не изменяется. Ребенок начинает принимать "удобное" положение стоя или при ходьбе, для чего поворачивает голень вместе со стопой кнаружи. Это ведет к привычке неправильно ставить ноги и, в конце концов, к статическому плоскостопию. Мягкая обувь без прочной стельки и отсутствие маленького каблучка способствуют ослаблению свода, устойчивости стопы; это проявляется уже в возрасте 4—5 лет.

Чтобы не допустить плоскостопия, надо с раннего возраста с помощью специальной гимнастики укреплять мышцы и связки стопы, следить за качеством обуви. Важно, чтобы родители делали простейший массаж стопы, начиная с кончиков пальцев (сверху и снизу), постепенно поднимаясь к голени. Серьезное внимание надо обратить на обувь. Она должна иметь стельку с

упругой выкладкой посередине свода, жесткий задник и каблук высотой 1—2 см. Обувь при ходьбе не должна болтаться на ноге.

Начиная с 4-5 лет следует следить за состоянием и развитием стопы, чтобы не пропустить начальные изменения в ее строении. Раннее применение специальных физических упражнений вместе с общеразвивающей гимнастикой позволит значительно ускорить укрепление связок и мышц стопы и, в целом, повысить прочность голеностопного сустава.

#### Упражнения, рекомендуемые для профилактики плоскостопия

1. Ходьба на носках в течение 30—45 секунд.
2. Чередование ходьбы на наружных и внутренних краях стопы в среднем темпе продолжительностью 45—60 секунд.
3. Ходьба на носках по наклонной плоскости и по ребристой поверхности длиной 1,25—1,5 метра в течение 30—45 секунд.
4. Ходьба по палке диаметром 2,5—3 см и длиной 1,5—2 м.
5. Катание деревянного валика диаметром 4—5 см поочередно одной и другой ногой в течение 1—2 минут.
6. Медленные приседания стоя на носках, придерживаясь за стул (6—10 раз).
7. Медленные приседания на большом набивном мяче с опорой о стул или балансируя разведенными в стороны руками (5—6 раз).
8. Сгибание и разгибание стоп — вытягивание носков в положении сидя на стуле или лежа — 8—10 раз.
- 9—10. Захват и поднимание с перекладыванием палочек, кубиков или небольших плотных бумажек в течение 1—1,5 минут (поочередно каждой ногой).

Хожение по комнате на пятках (носки подняты).  
20—30 секунд.

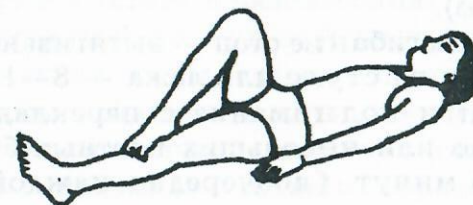
Рекомендуется ходить босиком по песку, рыхлой земле, мелкой гальке.

При занятиях физической культурой и спортом особое внимание следует обратить на те виды, которые дают динамическую нагрузку на стопу. К ним относятся различные подвижные и спортивные игры, бег. При занятиях фигурным катанием и конькобежным спортом необходимо обращать внимание на дополнительные упражнения, укрепляющие стопы и голеностопные суставы. Занятия гимнастикой и выполнение специальных упражнений дают прекрасные результаты. Улучшается функция стопы и форма ног.

Предлагаем еще ряд упражнений и приемов самомассажа, применение которых позволит предупредить плоскостопие у детей.

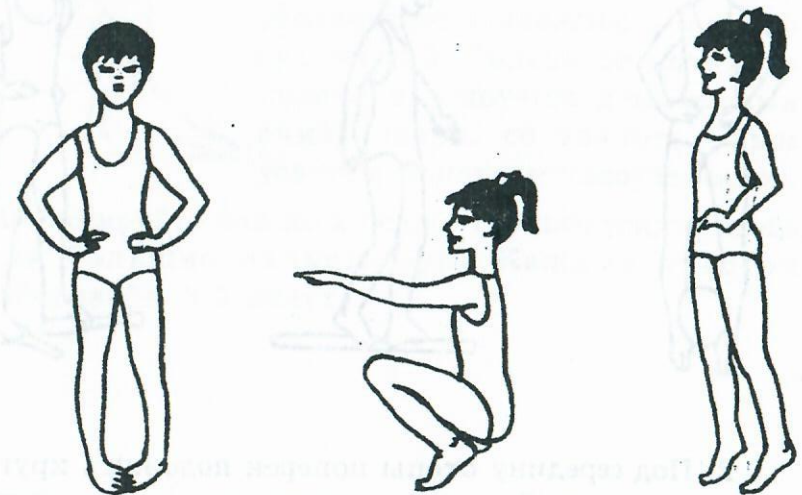
#### Примерный комплекс упражнений

1. Исходное положение (И.п.) — лежа на спине на полу: производить скользящие движения правой стопой по левой голени и наоборот. Стремиться охватить стопой голень. Повторить 10-12 раз.



2. И.п. лежа на спине на полу, ноги согнуты в коленных суставах, слегка разведены. Опираясь на внешний край стопы, максимально сгибать пальцы 10-12 раз.

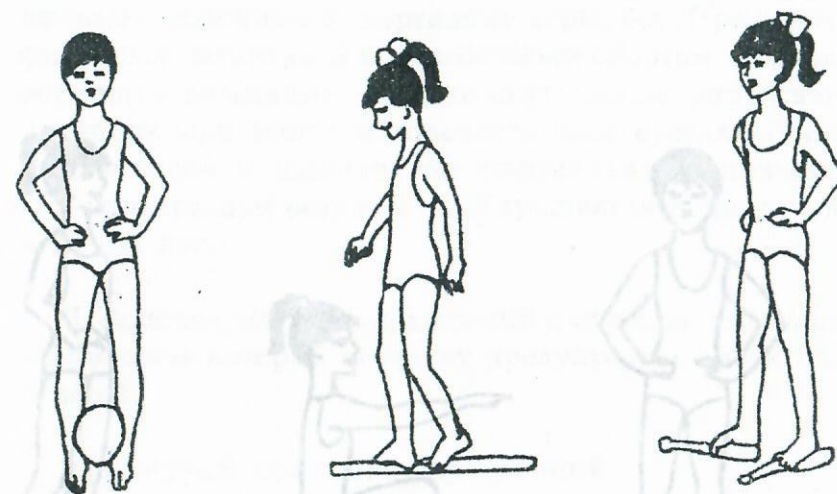
3. И.п. стоя, стопы параллельно, руки на поясе. Встать на внешнюю сторону стоп, одновременно максимально сгибая пальцы стоп (10—12 раз).



4-5. И.п. стоя. Производить приседание на ногах, не касаясь пяткой пола, с движением рук вперед, в стороны, вверх. Повторить 8-10 раз. Ходьба по комнате с подниманием на носки при каждом шаге. Сделать 30 шагов.

### Упражнения с предметами

1. Поочередно захватывать пальцами различные предметы: палки, спичечные коробки, теннисные мячики, булавки.



2. Под середину стопы поперек положить круглую палку (диаметр 2—4 см), производить полуприседания с различными движениями рук.

3. Стоя на набивном мяче и балансируя, стараться вращательными движениями ног продвигаться в любом направлении.

4. Прыгать через скакалку на одной ноге, обеих ногах, на месте, двигаясь вперед.

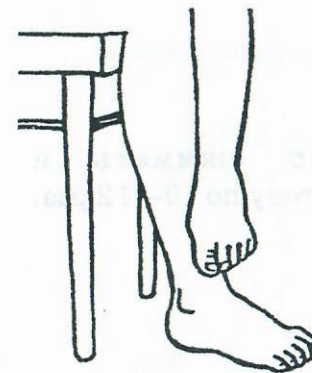
## Самомассаж при плоскостопии

### Самомассаж голени



Движения снизу вверх со значительным усилием. Участки: стопа-голень-бедро. Главное усилие — на большие пальцы рук. В конце массажа потяните носок стопы к себе, а пятку от себя. Это увеличивает подвижность мышц и сухожилий. Голень от пятки до колена массируется движениями снизу вверх, со значительным усилием (усилие регулируйте сами).

Помассируйте колено и бедро. Главное усилие здесь — на большие пальцы рук. Каждый участок обрабатывайте 3-5 минут.



### Сидя на стуле

Подошвой левой ноги растирать подъем и часть голени правой ноги. Подошва левой ноги как бы охватывает правую ногу. То же — другой ногой примерно по 30 секунд.

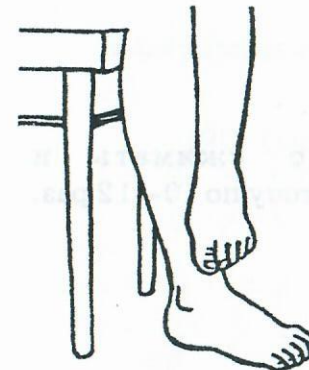
## Самомассаж при плоскостопии

### Самомассаж голени



Движения снизу вверх со значительным усилием. Участки: стопа-голень-бедро. Главное усилие — на большие пальцы рук. В конце массажа потяните носок стопы к себе, а пятку от себя. Это увеличивает подвижность мышц и сухожилий. Голень от пятки до колена массируется движениями снизу вверх, со значительным усилием (усилие регулируйте сами).

Помассируйте колено и бедро. Главное усилие здесь — на большие пальцы рук. Каждый участок обрабатывайте 3-5 минут.



### Сидя на стуле

Подошвой левой ноги растирать подъем и часть голени правой ноги. Подошва левой ноги как бы охватывает правую ногу. То же — другой ногой примерно по 30 секунд.



Сидя на стуле, удобно положить ногу на ногу, пододвинув стопу поближе к себе. Массировать подошву пальцами рук по направлению от пальцев ноги к пятке; затем то же — кулаком. Усилие среднее (минут по 5 уделять каждой стопе).



Медленно сжимать и разжимать стопу по 10—12 раз.

**Задачи массажа:** укрепить мышцы стопы, снять имеющееся утомление в определенных мышечных группах, стремиться уменьшить болевой синдром и восстановить функцию стопы. Применяют приемы поглаживания, растирания, разминания и вибрации. Особое внимание следует уделять передней и задней поверхности мышц голени, а затем сводам стопы, где используют приемы растирания, надавливания, сдвигания, кулачковые растирания подошвенной части стопы, массаж пальцев.

Желательно эти приемы применять с корригирующей гимнастикой в течении двух-трех недель. Рекомендуется повторять курс через каждые полтора- два месяца.