

МИШКА ТОПТЫШКА КОСОЛАПЫЙ? ИЛИ ЗДОРОВЫЙ, КРАСИВЫЙ И УВЕРЕННЫЙ В СЕБЕ ЧЕЛОВЕК? Что Вы выбираете для Вашего ребенка?

Рекомендации для родителей

Профилактика плоскостопия в семье

Плоскостопие - деформация стопы, заключающаяся в уменьшении высоты ее сводов в сочетании с пронацией пятки и супинационной контрактурой переднего отдела стопы. В зависимости от причины различают врожденную плоскую стопу, рахитическую, паралитическую, травматическую и наиболее часто встречающуюся - статическую.

- ▶ Для предупреждения развития плоскостопия надо соблюдать следующие профилактические меры:
- ▶ обувь ребенка должна соответствовать размеру ноги, иметь твердую подошву и небольшой каблук;
- ▶ для уменьшения деформации свода стопы пользоваться супинаторами, постоянно выполнять корригирующие упражнения, укрепляющие мышцы стопы и голени;
- ▶ выполнять ОРУ, упражнения для нижних конечностей (дозированная ходьба, бег, приседания, упражнения для укрепления мышц свода стопы) и дополнительно-специальные упражнения (ходьба босиком по скошенной траве, галечнику, по неровной почве);
- ▶ при наличии плоскостопия хороший эффект дают лечебная гимнастика и массаж.

Усиливая кровообращение, эти методы повышают силу и эластичность мышц, способствуют укреплению связок, поддерживающих свод стопы в правильном физиологическом положении, снимают усталость и боль в нижних конечностях.

Чтобы ноги не болели и не уставали при длительной ходьбе!

- ▶ Мы представляем Вам очень доступный комплекс простых упражнений которые можно выполнять в домашних условиях! Делать эти упражнения нужно босиком или в тонких носках. обязательно выполнять подряд весь комплекс, можно делать упражнения с перерывами, в течение дня.
- ▶ Чтоб заинтересовать ребенка, лучше проводить упражнения в игровой форме и обязательно дать название каждому упражнению.
- ▶ Выполнение комплекса начните с ходьбы с разным положением стоп: «как балерина» на носках, «как слон» на пятках, «как мишка» на наружных сторонах стопы. Упражнение разучивайте в медленном темпе с постепенным его увеличением.

УПРАЖНЕНИЕ 1

- ▶ «Ножки танцуют» – поочередно сгибайте и разгибайте пальцы ног с последующим вращением стоп.

УПРАЖНЕНИЕ 2

- ▶ «Ловкие пальчики». Предложите ребенку босыми ногами смять лист бумаги, газету, лежащую на полу, а затем пальцами ног подцепить и поднять ее.

УПРАЖНЕНИЕ 3

- ▶ «Ловкачи». Научите малыша двумя стопами, а затем пальцами ног поднимать с пола предметы разных размеров. Сначала крупные резиновые игрушки затем карандаши, мелкие игрушки, камушки. Для усложнения, попросите ребенка выполнить упражнение в положении стоя.

УПРАЖНЕНИЕ 4

- ▶ «Веселые мячики». Научите малыша двумя ногами и поочередно прокатывать мячик и удерживать на месте, напрягая мышцы стопы. Выполняя этого упражнение, используйте мячи разного размера.

УПРАЖНЕНИЕ 5

- ▶ «Массажист». Предложите ребенку стать массажистом и подошвой правой ноги растереть (помассажировать) голень левой ноги по направлению вверх и вниз.

Чем опасно плоскостопие?

Плоскостопие нарушает некоторые очень важные функции стопы, например, амортизация почти не происходит, и при ходьбе весь «удар» достается голени и тазобедренному суставу, что может привести к артрозам. Поэтому обязательно нужно заниматься профилактикой плоскостопия и лечить его.

- ▶ Не желательно, чтобы дома ребенок ходил босиком, так как поверхность пола обычно ровная и гладкая. Лучше чтобы малыш ходил в тапочках.
- ▶ Выбирайте для малыша только удобную, хорошую обувь.
- ▶ Летом очень хорошо походить босиком по песку, мелким камушкам или травке.

Если Вы хотите чтобы ваш ребенок был здоров и весел соблюдайте наши рекомендации!

Рисунок стопы при разных степенях плоскостопия



Чем грозит запущенное плоскостопие Вашему ребенку!

Виды сколиоза

