

БЕРЕГИ НОЖКИ С ДЕТСТВА

Уважаемые родители!

Показателем здоровья, имеющим тесную связь с физическим развитием ребенка, является состояние его стопы. Чтобы ребенок мог ходить, бегать, прыгать без ограничений, его ноги должны быть здоровы. Мы предлагаем вам провести в домашних условиях исследование отпечатков стопы вашего ребенка - плантографию.

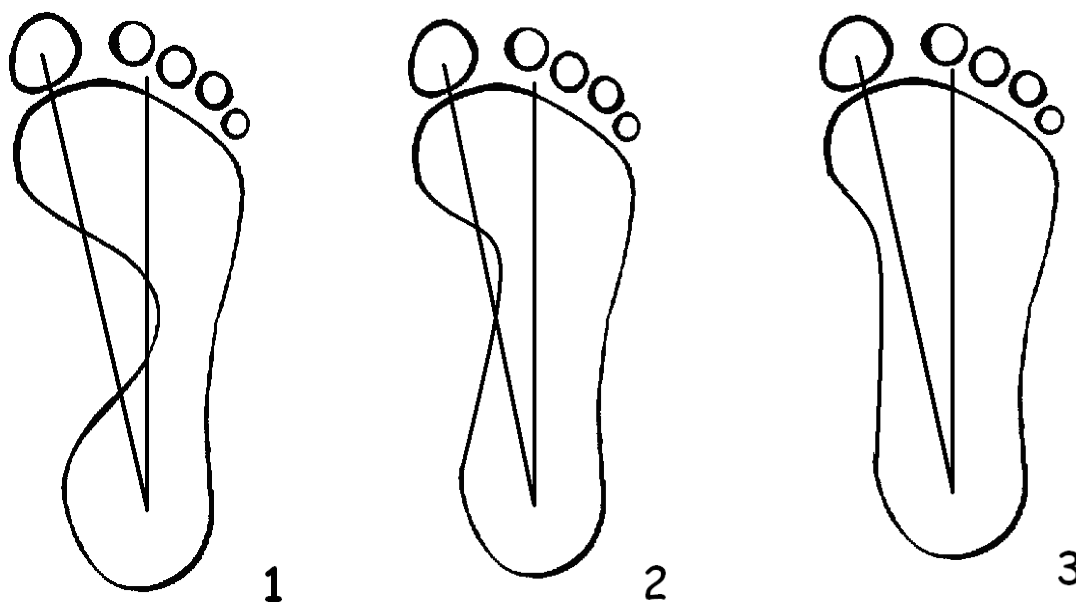
Для этого возьмите несколько чистых листов бумаги и приготовьте водный раствор «зеленки» либо гуашевую краску, разведенную до



консистенции молока. Посадите ребенка на низкий стул и при помощи ватного тампона нанесите на его стопы одно из этих красящих средств. Взяв ребенка за обе руки, предложите встать одновременно двумя ногами на лист бумаги. (Можно просто намочить ноги ребенка и обвести карандашом получившийся контур).

Оценка плантограммы.

Возьмите карандаш и линейку, прочертите две линии (см. рисунки). Первая линия соединяет центр пятки с промежутком между вторым и третьим пальцами ноги. Вторая линия проводится от центра пятки до центра большого пальца. Если обе линии расположены внутри отпечатка - стопа плоская (рис.3), если первая линия проходит внутри отпечатка - стопа уплощенная (рис.2), если контур отпечатка в срединной части не перекрывает эти линии - стопа нормальная (рис. 1).



Другие признаки плоскостопия - боли в голеностопном суставе или икроножных мышцах (характерно для теплого периода года, когда ребенок много двигается), тяжелая косолапая походка.

Что нужно знать, если у вашего ребенка обнаружилось плоскостопие.

1. Следует обязательно проконсультироваться с врачом - ортопедом детской поликлиники.

2. Плоскостопие - это дефект, строения стопы, который встречается у детей чаще, чем любой другой дефект.



3. Врачи выделяют период от рождения до 4 лет, когда у всех детей отмечается «физиологическое плоскостопие», которое к 5 годам должно пройти. Если вашему ребенку 5,5 лет, а стопа все еще плоская, можно говорить об истинном плоскостопии.

4. Причиной плоскостопия обычно является слабость мышц и связок стопы, избыточная масса тела, перенесенный ранее рахит.

5. Ношение неподходящей обуви (излишне узкой или свободной, без

жесткого фиксированного задника, без каблука или с каблуком, превышающий 1см.) не может вызвать плоскостопие у детей с нормальным сводом стопы. Но если у ребенка бы незначительное уплощение свода стопы, то такая обувь сделает плоскостопие более выраженным.

6. Для профилактики и коррекции плоскостопия существуют специальные упражнения. Следует помнить, что выполнение корригирующих упражнений вместе с детьми поддержит его интерес к лечению и даст большой эффект.

Упражнения, рекомендуемые детям для профилактики плоскостопия:

1. Ходьба летом босиком по песку, камешкам, траве. Дома босиком по шершавой поверхности, например по ворсистому или массажному коврику. Топтание в тазике, наполненном раскрывшимися еловыми шишками - мощный фактор предупреждения плоскостопия.

2. Ходжение на пятках, не касаясь, пола пальцами и подошвой.

3. Ходжение на внешней стороне стопы.

4. Сгибать и разгибать пальцы с и.п. сидя, лежа.

5. Поворачивать стопу вперед - назад, влево - вправо.

6. Захват предметов пальцами ног, удержание и выбрасывание их.

Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия

«Веселый зоосад»

1. "Танцующий верблюд".

Стоя, ноги врозь, стопы параллельно, руки внизу. Ходьба на месте, поочередно поднимая пятки, не отрывая носки от пола.

2. "Забавный медвежонок".

Стоя на наружных краях стоп, руки на пояс. Ходьба на наружных краях стоп, поворачивая носки вовнутрь ("по-медвежьи").

3. "Смеющийся сурок".

Стоя, ноги вместе, руки согнуты перед грудью локтями вниз, направлены пальцами вниз. Выполнять полуприседы.

4. "Резвые зайчата".

Стоя ноги вместе, руки на пояс. Подскоки на носках (пятки вместе)