

У моего ребёнка плоскостопие! Что делать?

Плоскостопие следует выявлять с раннего возраста. И проводить с раннего возраста профилактику этого заболевания.

Как определить, есть ли у ребёнка плоскостопие? Смажьте стопы ребёнка подсолнечным маслом или жирным кремом и поставьте его на лист белой бумаги на 1 – 1,5 минуты. Затем внимательно посмотрите на следы ребёнка: если следы отпечатались формой боба, то это нормально. Так и должно быть у здоровых детей: своды стоп немного приподняты и при ходьбе и движении несут рессорную функцию. А если вся стопа отпечаталась целиком, то нужно уделить этому внимание, т. к. это уже начинается предрасположенность к плоскостопию. А если ребёнок жалуется на боли в ногах, быстро устаёт при ходьбе, то нужно обязательно проконсультироваться с ортопедом.

Какие упражнения при плоскостопии нужно выполнять?

Самое первостепенное – это правильно подобрать ребёнку обувь. Обувь нужно выбирать с небольшим каблучком (5 -8 мм), внутри должна быть упругая стелька, и должен быть крепкий, жёсткий задник. Обувь должна сидеть по ножке.

Так же возьмите на заметку, что упражнения принесут больше пользы, если выполнять их босиком и, если есть возможность, то несколько раз в день. Одно занятие можно провести утром (сразу после подъёма и утренних процедур), далее после обеденного сна. Так же не упустите летнее время. В хорошие денёчки используйте ходьбу босыми ножками по земле, песку, мелким неострым камешкам, воде.

Упражнения при плоскостопии для детей:

1. Ходьба на носочках (при этом правильная осанка сохраняется: голова прямая, руки на поясе, немного прогнуться).

2. Ходьба на внешнем своде стопы (пальцы поджать вовнутрь, при ходьбе ставить стопы друг к другу параллельно).

3. Ходьба по ребристой поверхности (доске).

4. Ходьба на одном месте, при этом носки от пола не отрываются. Стараться поднимать пяточки повыше.

5. Хождение боком по палочке или толстому шнуру.

6. Делать перекаты с носочка на пяточку, стоя при этом на палке или просто на твёрдой поверхности.

7. Катание палки диаметром, примерно, 3 см вперёд и назад.

8. Подняться на носочки и делать приседания, держась при этом за опору.

Даже небольшое отклонение от нормальной стопы может пагубно отразиться на гармоничном физическом здоровье вашего ребёнка. Если плоскостопие не выявлено ещё в раннем детстве, вылечить этот недуг практически невозможно. Его можно только до определённой степени укротить, заставить не оказывать слишком большого влияния на повседневную жизнь.