

# Плоскостопие

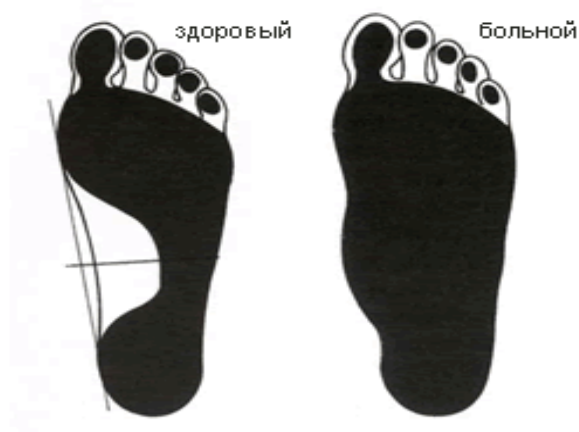
- это дефект строения стопы. При плоскостопии свод стопы недостаточно прочен и не образует правильного изгиба. В результате, когда ребенок стоит, вся поверхность стопы прилегает к полу.

Детская стопа легко поддается деформациям, так как в отличие от взрослых у детей мышцы стопы слабо развиты, суставно-связочный аппарат еще не сформирован, связки более эластичны и менее прочны. Поэтому детская стопа менее приспособлена к статическим нагрузкам.

Изменение формы стопы вызывает не только снижение ее функциональных возможностей, но и отрицательно влияет на функции позвоночника, на осанку, на общее состояние и развитие многих движений ребенка.

## *Признаки плоскостопия:*

- Боли в голеностопном суставе или икроножных мышцах
- Тяжелая косолапая походка
- Обувь, скошенная с внутренней стороны
- На листке бумаги отпечатывается уплощенный внутренний свод стоп



## *Причинами плоскостопия могут быть:*

- Слабость мышц и связок стопы
- Избыточная масса тела
- Перенесенный ранее рахит
- Наследственная предрасположенность
- Неправильное развитие некоторых плюсневых костей

- Ношение неподходящей обуви – излишне узкой или свободной, без жесткого фиксированного задника, без эластичной подошвы, без каблучка (каблук не должен быть более 1,5см.)



Правильная обувь



Ортопедические стельки

### *Профилактические мероприятия*

Раннее распознавание плоскостопия, ношение специальных ортопедических стелек, специальные гимнастические упражнения для укрепления связок и мышц стопы и голени – помогут избавить ребенка от этого недостатка или, во всяком случае, уменьшить его. Поэтому очень важно начать профилактику в более раннем возрасте, когда скелет еще пластичен и находится на стадии формирования.

Положительные эмоции и совместное выполнение упражнений с ребенком поддержит его интерес к проводимым занятиям. Хорошо, если занятия будут проводиться под музыку – ритмичную или успокаивающую. Ребенок должен знать цель этих занятий и стремиться к достижению положительного результата – улучшить здоровье, осанку, походку, форму стопы.

Для профилактики плоскостопия предлагаются упражнения, которые можно выполнять как сидя, так и стоя:

### **1. Массаж ступни**

Сидя на стульчике, вытянуть ноги, поставить ступню правой ноги на верхнюю треть левой голени и активно массировать. Затем, массировать левую ногу.

### **2. «Танцовщица»**

Сидя на стульчике, опереться пальцами ног в пол. Делать маленькие шажки, как балерина на пуантах. Колени внутрь не поворачивать.

### **3. Поочередное поднятие носков и пяток**

### **4. Поочередное разведение носков и пяток**

### **5. На пляже**

Ребенок изображает, как он захватывает пальцами песок на пляже.

### **6. Рисуем пальцами**

Ребенок выполняет круговые движения в одну и другую сторону большими пальцами ног.

### **7. Мыши**

Стоя, ходьба на пятках. Носки повернуты внутрь. Спинку держать прямо, дыхание не задерживать.

*На носочках ходят мыши,  
Так, чтоб кот их не услышал.  
Тише, мыши, не шумите,  
Кота Ваську не будите*

### **8. Котенок**

а) ходьба на цыпочках – *Котенок крадется*

б) бег на носочках - *Котенок бежит*

в) мягкие подпрыгивания, опускаться нужно на всю ступню – *Котенок прыгает, ловит бабочек.*

### **9. Медвежонок**

Стоя. Ходьба на внешней стороне стопы, а затем на внутренней. Руки на поясе.

*Вот веселый медвежонок-  
Косолапый он с пеленок.  
Любит мишка танцевать,  
Любит прыгать и играть.*

### **10. Ножки шалят**

Выполнять сидя. Выставить одну ногу вперед на пятку, на носок, убрать под стул. То же с другой ногой. Повторить 4 раза.

**Для профилактики и коррекции плоскостопия можно также использовать следующие упражнения:**

1. Ходьба на носках 1-3 мин.
2. Ходьба на наружных краях стоп 2-5 мин.
3. Ходьба на носках по наклонной плоскости вверх и вниз без поворотов – медленно, 5-10 раз
4. Катание мяча вперед-назад поочередно одной и другой ногой 2-5 раз
5. Приседания на гимнастической палке, расположенной перпендикулярно своду стопы или стоя на мяче, медленно, с опорой на стул 3-8 раз
6. Сгибание и разгибание стоп, сидя на стуле 10-30 раз
7. Захват, поднимание, перекладывание палочек, кубиков или салфеток пальцами ног поочередно 1-3 мин.
8. Сидя на полу с согнутыми ногами (пятки плотно прижаты к полу и не отрываются от него в течение всего упражнения), пальцами ноги постараться подтащить под пятку лежащее на полу полотенце или салфетку, на которой лежит какой-нибудь предмет, выполнять упражнение поочередно обеими ногами
9. Сидя на полу с согнутыми коленями, собирать пальцами ног мелкие предметы, разложенные по полу, складывать в кучки, перекладывать, стараясь не уронить. Выполнять поочередно каждой ногой.
10. Сидя на полу с прямыми ногами, большим пальцем одной ноги провести по другой ноге от большого пальца к колену. Сделать 2-3 «поглаживания» каждой ногой
11. Зажав пальцами ноги карандаш, рисовать на листе бумаги различные фигуры, придерживая лист другой ногой
12. Сидя на полу с выпрямленными ногами, описывать ступнями круги – наружу и внутрь
13. Сидя на полу с согнутыми коленями (расстояние между стопами 20см.), повернуть друг к другу согнутые пальцы ног, а затем развести в стороны, при этом пятки должны оставаться на месте. Повторить несколько раз
14. Ходить по ребристой доске, массажному коврику, камешкам, гальке и по воде
15. Захватить обеими стопами мяч и приподнять его
16. Сжимать между ступней резиновый мячик или игрушку, желательна пищание, чтобы ребенок смог научиться регулировать свою силу
17. Ходьба босиком по гимнастической палке или толстому шнуру
18. Катать палку вперед-назад
19. Подняться на носки и присесть, держась за опору
20. Ходьба с высоким подниманием ног, согнутых в коленях.