

Предупреждение плоскостопия у детей

Всем малышам рекомендуется простой комплекс упражнений для предупреждения плоскостопия (включив его в утреннюю зарядку)

1. Пусть малыш встанет и поставит левую ногу на носок, а правую – на пятку и начнёт в бодром ритме в течение пары минут менять положение ножек, будто бы ходит, только не отрывая ступней от пола.
2. Стоя пусть сделает 4 шага на пятках, а потом столько же на цыпочках, стараясь всё время тянуться вверх. Сделать так 5-7 раз.
3. Пусть сядет на стул, положив ногу на ногу и ступнёй свободной ноги опишет, 5 широких кругов влево, а потом вправо. Потом поменять ножки.
4. Поставить ножки на ширине плеч, ступни параллельно. 10-15 раз вставить то на наружный край ступни, то на внутренний.

Кроме того, можно посоветовать ещё следующее средство. Сделайте небольшой ящик (примерно 0,5м x 1м), насыпьте туда речного песка, и пусть ваш малыш ходит по этому песку босиком минут по 5-10 в день. Это очень хорошо развивает и укрепляет мышцы стопы. Так же ходить босиком нужно на пляже по песку, по земле, со всеми её неровностями, по траве, являющейся, кроме всего прочего, отличным природным массажёром.

И так, ходьба босиком по камушкам, травке, ребристому резиновому коврику - обязательна для профилактики плоскостопия, на цыпочках – тоже.

Практикуйте захват пальчиками ног ребёнка карандашей, шариков небольшого диаметра и других мелких предметов. И внимательно следите за весом – даже не слишком большой лишний вес играет плохую роль.

И на будущее: отдавая своего ребёнка в какую-нибудь спортивную секцию посоветуйтесь с ортопедом.



Плоскостопие – это не пустяк

Это серьёзное ортопедическое заболевание, которое становится таковым именно из-за несерьёзного отношения к нему.

Плоскостопие – это заболевание, постоянно напоминающее о себе и приводящее не только к артрозу, остеохондрозу, но ещё и к хронической усталости.

В запущенных случаях изменения свода стопы может помочь только операция – длительная, требующая долгого реабилитационного периода. Поэтому, чтобы не доводить до подобных тяжёлых последствий, стоит заниматься ногами уже при появлении первых симптомов, когда нет ещё даже видимых поводов для беспокойства.



Если у вас или у вашего малыша уже в той или иной степени развито плоскостопие, прибегайте к специально разработанным для этого случая методом снятия отрицательных симптомов и прогрессирования заболевания.

Поддержка свода стопы при помощи хорошо подобранной обуви и ортопедической стельки - это уже основа лечения плоскостопия.

Постарайтесь, кто ещё не опоздал, вовремя принять меры.

Запомните, ваше хорошее самочувствие начинается с кончиков ваших пальцев, не только рук, но и ног. И возможно даже, ног в первую очередь. Будьте внимательны к своим детям.



Лечение плоскостопия наиболее эффективно в детстве, потому что в этом возрасте ещё возможно полное извлечение. Поэтому профилактику плоскостопия нужно начинать с самого рождения.

Следует обязательно периодически показывать малыша ортопеду. И начинать делать это с самого начала жизни, когда о ходьбе нет ещё и речи. Но особое внимание на ножки надо обратить к двум годам – времени, когда происходит формирование скелета и, в частности, стоп. Прислушайтесь к советам ортопеда и действуйте!

