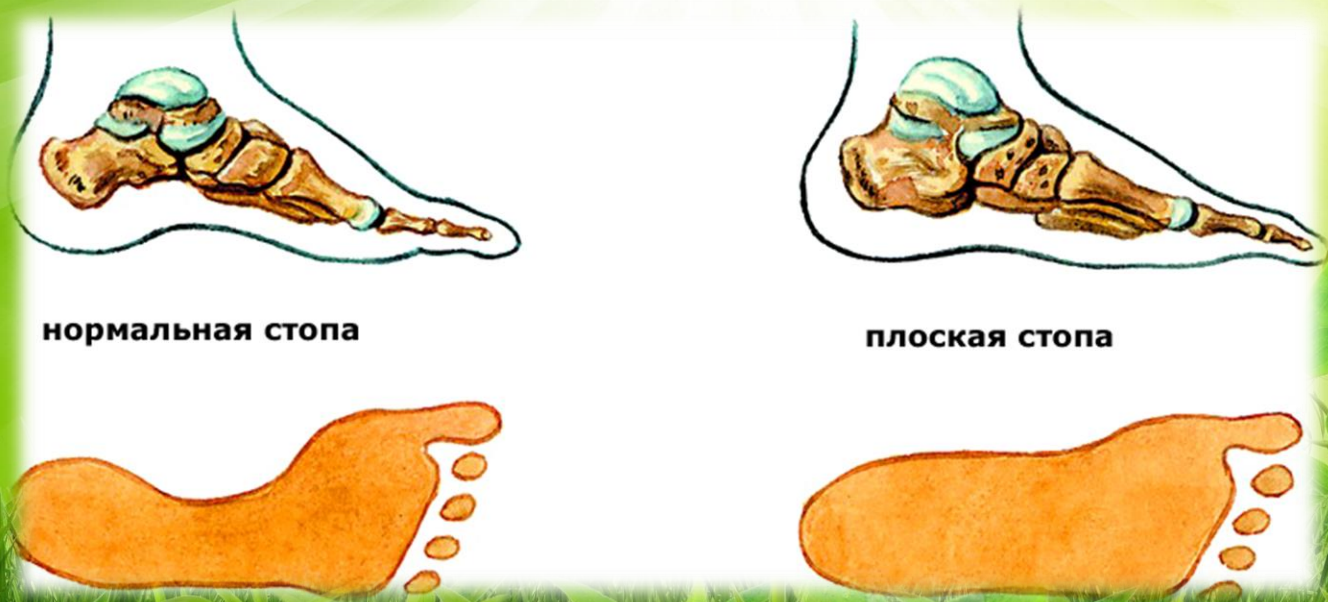
Плоскостопие опасно?

ДА!

По данным ВОЗ, от 65% и выше детей к школьному возрасту приобретают плоскостопие. Если учитывать, что в большинстве городов России нет врачей-ортопедов, то полноценная коррекция плоскостопия детям просто недоступна. Значит, более 65% детского населения переходит во взрослый период с расцветающим плоскостопием.

Деформация стопы под влиянием обуви

Плоскостопие - это изменение формы стопы с понижением ее сводов.
У детей обычно деформируется продольный свод, из-за чего подошва становится плоской и всей своей поверхностью касается пола.



Все детки рождаются с плоскостопием. Это связано с тем, что стопа новорожденного не испытывает нагрузки. Позже, когда малыш начинает ходить нужно следить, чтоб сформировался правильный **свод стопы**. Чтобы этого добиться, необходима обязательная **профилактика плоскостопия у детей.**

Самая первая профилактическая мера – это подбор правильной обуви. Ребенку нужно приобретать обувь с закрытым носком, жестким задником, желательно на небольшом каблучке. Ни в коем случае не покупайте открытые сандалии, валенки, обувь на плоской подошве! Обратите внимание, что пальцы в обуви не должны находиться в сжатом состоянии. Для этого приобретайте обувь с достаточно широкими носками и обязательно по размеру.

Запомните! Вашему ребенку очень полезно ходить босиком по траве, гальке, песку, ходьба босиком является своеобразным точечным массажем, тонизирует организм и способствует поддержанию его в рабочем состоянии. А вот по ровной поверхности(гладкий пол, паркет, ламинат) долго босыми ногами ходить нельзя.

Желательно, хоть изредка делать ребенку массаж стоп и голени, это является не только хорошей профилактикой плоскостопия , но и несет оздоровительный эффект.

Мягко массируя определенную зону на детской стопе, Вы успокоите своего малыша, если у него что-то болит:

1 – Нос и горло

2 – Зубы и голова

3 – Солнечное сплетение

4 – Верхняя часть живота

5 – Нижняя часть живота

6 – Тазовая область

Очень полезная вещь для профилактики плоскостопия- массажный коврик. Сделайте его сами или купите готовый и ножки Вашего малыша будут Вам благодарны!

Если же Вашему ребенку все-таки был поставлен официальный диагноз-плоскостопие, не отчаивайтесь! Вам придут на помощь специальные упражнения по устранению дефектов(гимнастический комплекс, массаж ног, закаливающие процедуры), специальная лечебная обувь. Лечение плоскостопия предполагает также ношение ортопедической обуви, которая подбирается врачом, или специальных стелек-вкладышей, корректирующих положение стопы.

Обычно комплекс упражнений подбирается индивидуально. Как правило, он включает в себя ходьбу по мелким камушкам, поднятие пальцами шариков, катание стопами мячиков.

Гимнастика для лечения и профилактики плоскостопия

1. Ходим поочередно то на пятках, то на носках, меняя темп от медленного к быстрому.

2. Сидя на полу сгибаем и разгибаем пальцы на ногах, вращаем стопами

3. Берем пальцами ноги карандаш и рисуем ногой

4. Пытаемся поднять носовой платок, салфетку и др. предметы с пола пальцами ноги.

5. Самомассаж стоп. Можно использовать массажеры из аптеки, а можно и, например, настоящие шишки!

Практика показывает, что регулярные упражнения помогают избежать появление плоскостопия и успешно лечить уже имеющийся недуг!

Здоровье Вашего ребёнка в Ваших руках!

Успехов!