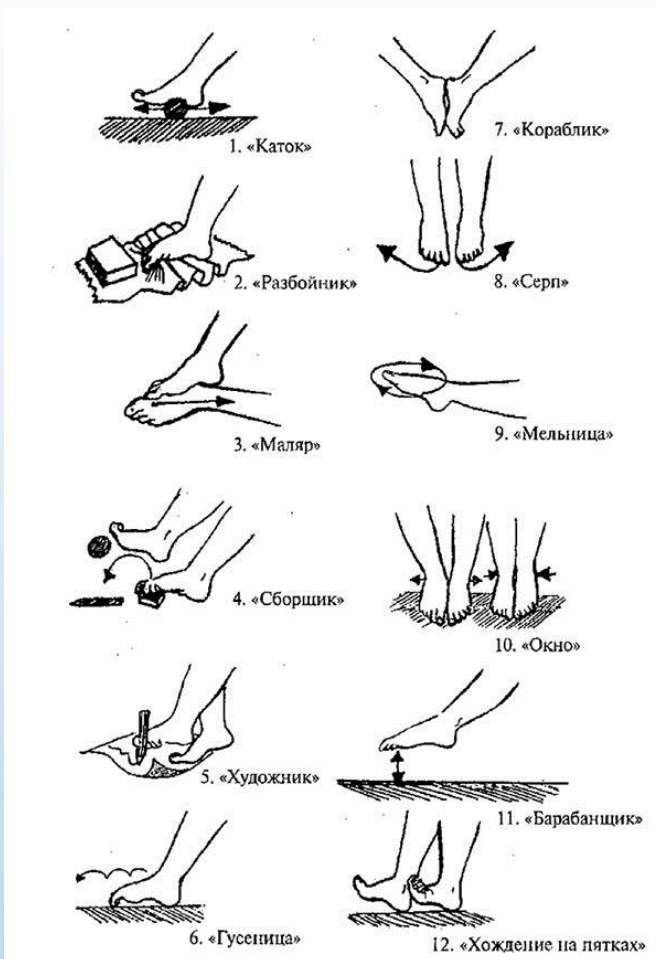


ЧТО ТАКОЕ ПЛОСКОСТОПИЕ?

Плоскостопие - это дефект стопы, сопровождающийся уплощением ее сводов. Это достаточно серьезное ортопедическое заболевание, которое значительно нарушает функцию всего опорно-двигательного аппарата человека, негативно влияет на его общее самочувствие, снижает выносливость к физическим нагрузкам, ухудшает работоспособность и настроение. Ребенок с плоской стопой не может быстро бегать, заниматься спортом, при ходьбе размахивает руками, сильно топает, его походка становится неуклюжей.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ПРИ ПЛОСКОСТОПИИ



Буклет «Упражнения для коррекции плоскостопия»



ПРИЗНАКИ ПЛОСКОСТОПИЯ У ДЕТЕЙ

У детей ярко выраженные признаки плоскостопия можно увидеть только после подросткового возраста одиннадцати лет. Формирование и рост стопы заканчиваются. Распознать плоскостопие можно как по внешним признакам, так и по внутренним.

Внешними признаками являются:

- снашивание/стаптывание внутренней части обуви;
- расширение стопы в стороны;
- «натоптыши» возле большого пальца;
- походка становится тяжелой, косолапой.

Внутренними признаками являются:

- отечность лодыжек;
- синдром уставших стоп – «горящая» ступня;
- напряжение в икрах.

При обнаружении первых признаков плоскостопия необходимо приступить к его лечению. Как это делать – подскажет врач-ортопед.

МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ ПЛОСКОСТОПИЯ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

К лечению плоскостопия нужно подходить комплексно:

- **Ортопедическая обувь.** Покупка ортопедической обуви – важный шаг на пути лечения плоскостопия. С ее помощью можно быстро и эффективно устранить плоскостопие;
- **Упражнения.** Существует множество различных упражнений, которые помогут избавиться от плоскостопия раз и навсегда;
- **Массаж.** Можно разминать стопы руками или массажерами;
- **Ванночки со сменой температур** хорошо тонизируют стопы;
- **Диета.** Необходимо контролировать вес ребенка и придерживаться правильного питания.

Ниже приведен комплекс простых упражнений, которые ребенок может выполнять для укрепления мышц, связок стоп и профилактики плоскостопия:

В положении стоя:

- подняться на носочках, вернуться в исходное положение;
- хождение на пятках, носочках, наружной стороне стопы;
- приседания без отрыва стопы от пола;
- аккуратно встать на наружную сторону стоп и постоять так несколько секунд.

Сидя на стуле:

- сгибание, разгибание пальцев ног;
- максимальное вытягивание носочков, вначале к себе, затем от себя;
- поднимание вначале пяточек, затем носочков от пола;
- не отрывая носки от пола необходимо максимально раздвинуть в стороны пятки;
- круговые движения стопами.