

ПЛОСКОСТОПИЕ

Окончательно стопа формируется у ребенка к 7-8 годам. Плоскостопие считается одним из самых распространенных заболеваний у детей. Но родители часто не воспринимают это заболевание всерьез и это неправильная позиция.

Как предупредить плоскостопие?



Обувь у ребенка должна быть сделана из **натуральных материалов**, внутри с твердым **супинатором**, поднимающим внутренний край стопы.

Подошва детской обуви должна быть гибкой и иметь **каблук (5-10 мм)**, искусственно поднимающий свод стопы, защищающий пятку от ушибов

Обувь должна соответствовать форме и размеру стопы, была **удобной при носке** и не мешала естественному развитию ноги, не сдавливала стопу, нарушая кровообращение и вызывая потертости.

По весу обувь должна быть максимально **легкой**, достаточно жесткой, с хорошим задником

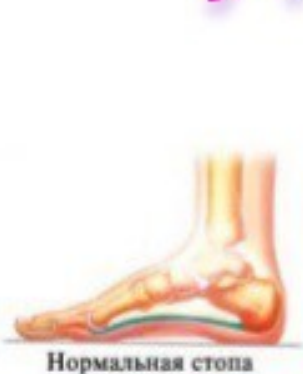
Помните, длина следа должна быть **больше стопы** в носочной части, припуск в 10 мм.



При определении размера обуви ребенка руководствуйтесь длиной стопы которая определяется расстоянием между наиболее выступающей точкой пятки и концом самого длинного пальца (первого или второго)



Что делать, если у ребенка плоскостопие?



Нормальная стопа



Плоская стопа

Если Ваш ребёнок жалуется на усталость после прогулки и/или слишком быстро снашивает обувь, то, возможно, у него развивается плоскостопие

Комплекс упражнений при плоскостопии (лечебная гимнастика)

Описание упражнений

Кол-во повторов

1. Ходьба

- а) на носках, руки вверх
- б) на пятках, руки на пояс
- в) на наружном своде стоп, пальцы согнуты, руки на поясе
- г) с мячом (теннисным) - зажать стопами, ходить на внешней стороне стоп

по 20-30 сек.

2. Стоя на палке (обруче)

6-8 раз

- а) полуприседания и приседания, руки вперед или в стороны
- б) передвижение вдоль палки - ставить стопы вдоль или поперек палки

3. Стоя

- а) на наружном своде стоп - поворот туловища лев – прав. 6-8 раз
- б) поднимание на носках с упором на наружный свод стопы 10-12 раз

4. "Лодочка" - лежа на животе одновременно поднять руки, голову, ноги и держать до 5-7 минут

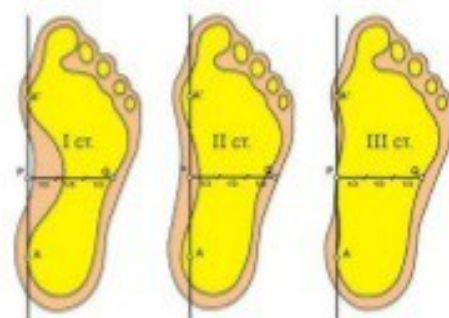
4-6 раз

5. "Угол" - лежа на спине держать ноги под углом 45 гр.

4-6 раз

6. Сидя

- а) сгибание - разгибание пальцев стоп 15-20 раз
- б) максимальное разведение и сведение пяток, не отрывая носков 15-20 раз
- в) с напряжением тянуть носки на себя, от себя (колени прямые) 10-12 раз
- г) соединить стопы. Колени прямые 10-12 раз
- д) круговые движения стопами внутрь, 10-12 раз
- е) захватывание и приподнимание пальцами стопы карандаша или мелкого предмета 10-12 раз
- ж) захватывание и приподнимание стопами малого мяча, колени прямые 6-8 раз



Степени продольного плоскостопия