

«Профилактика и коррекция плоскостопия детей 2-3 лет».



Особенную радость родители испытывают и в тот момент, когда наступает время активных действий – малыш учится ходить. Помогая крохе совершать свои первые шаги, стоит обращать особое внимание на положение ступни при ходьбе. Так как в этом возрасте можно приобрести такое заболевание, как плоскостопие.

Плоскостопие – это заболевание опорно-двигательного аппарата человека, которое характеризуется изменением, или деформацией формы стопы.

В последнее время у детей дошкольного возраста все чаще встречается плоскостопие, а родители нередко проявляют достаточно легкомысленное отношение к этому заболеванию.

Однако при кажущейся «безобидности» плоскостопие отрицательно сказывается на общем состоянии ребенка и может привести к различным тяжелым заболеваниям. Стопа—это опора, фундамент всего организма. Изменение формы стопы вызывает повышенную утомляемость и боль при ходьбе, провоцирует «встряску» костей нижнего отдела позвоночника, поэтому очень часто оно является причиной нарушений осанки. Плоскостопие может полностью нарушить амортизацию стопы, в результате вся нагрузка при ходьбе придется на голень и тазобедренный сустав, что в дальнейшем может привести к развитию артроза.

В детском возрасте встречается врожденное и приобретенное плоскостопие.

Причиной врожденного плоскостопия являются пороки развития стопы во внутриутробном периоде.

Приобретенное плоскостопие у детей, как правило, обусловлено следующими факторами:

1. Избыточный вес ребенка;
2. Ношение некачественной обуви (слишком мягкая или слишком жесткая подошва, резиновая обувь, слишком высокий каблук или его отсутствие);
3. Рахит и нарушения обмена кальция и фосфора у ребенка;
4. Неправильно сросшийся перелом;
5. Длительный постельный режим при тяжелых заболеваниях.

К каким последствиям приводит плоскостопие у ребенка? У детей с плоскостопием нарушается важная функция стопы – амортизация.

В результате этого, вибрация тела во время ходьбы и бега передается на голень, тазобедренные суставы, позвоночник и т. д. Длительное раздражение суставов приводит к их воспалению – артрозам.

Влияние плоскостопия на позвоночник заключается в развитии искривления позвоночника, или сколиоза у детей. Такие симптомы плоскостопия, как боль в ногах, усталость, головные боли приводят к сниженной успеваемости в школе.

- ❖ Для правильного формирования сводов стопы у ребенка необходимо покупать качественную обувь. Обувь ребенка должна иметь жесткий задник, фиксирующий пятку, небольшой каблук высотой полсантиметра (*не больше и не меньше*) и стельку с небольшим упругим утолщением (*супинатором*) на внутренней стороне стопы. Обувь должна прочно сидеть на ноге (лучше, если будет фиксироваться шнуровкой, быть ребенку по размеру). Профилактический супинатор должен быть в обуви каждого ребенка, даже не имеющего нарушений формирования стопы.
- ❖ Делайте малышу массаж стопы (*чтобы ему не было щекотно, массаж делайте после теплой ванны*).
- ❖ Массируйте стопы ребенка массажным мячиком (*но такой массаж перед сном лучше не делать*) Можно предложить ножные ванночки, на дно которой укладывается речная галька. Ребенку предлагают перекатывать камешки в воде ступнями.
- ❖ Дайте малышу попрыгать на батуте (*или диване*).
- ❖ Летом очень хорошо походить босиком по песку, мелким камушкам или травке.
- ❖ Если нет возможности погулять босиком на улице, можете сделать дома «Дорожку здоровья»

Что же такое «дорожка здоровья»?

Эта вещь представляет собой поверхность из какого-либо материала с различными наполняющими её элементами. «Дорожка здоровья» должна включать мягкие и твёрдые элементы.

Для чего нужна «дорожка здоровья»

- «Дорожка здоровья» представляет собой не только средство профилактики плоскостопия, но и является одним из вариантов лечения данного заболевания;
- также способствует формированию правильного свода стопы ребёнка;
- снимает нервное и мышечное напряжение.

Всем известно, что босохождение благоприятно действует на организм не только ребёнка, но и взрослого. Ходьба по массажным коврикам помогает тренировать мышцы стопы. У детей это способствует формированию свода стопы и профилактику плоскостопия.

Наступая на неровности, мы автоматически проводим процедуру массажа стопы, в результате которой: улучшается кровообращение; активизируются рефлексные мышцы стопы; происходит профилактика плоскостопия (*это особо актуально для детей*).

Ходьба по массажным дорожкам – это прекрасное средство тренировки мышц стопы. Ребенок ставит ножку по-разному, при этом по-разному работают различные мышцы, а нервные окончания получают различные сигналы и в результате получается тренировка нервно-мышечной системы. И все это происходит в игре, благодаря чему ребенок испытывает положительные эмоции.