

## **Здоровые ножки» Плоскостопие. Как его выявить?**

Уважаемые родители!

Показателем здоровья, имеющим тесную связь с физическим развитием ребенка, является состояние его стопы. Чтобы ребенок мог ходить, бегать, прыгать без ограничений, его ноги должны быть здоровы. Мы предлагаем вам провести в домашних условиях исследование отпечатков стопы вашего ребенка-плантографию.

Для этого возьмите несколько чистых листов писчей бумаги (желательно шероховатой, чтобы отпечатки были более четкими) и приготовьте водный раствор зеленки либо гуашевую краску, разведенную до консистенции молока.

Посадите ребенка на низкий стул и при помощи ватного тампона нанесите на стопы ребенка одно из этих красящих веществ. Взяв ребенка за обе руки, предложите встать одновременно двумя ногами на лист бумаги. Повторите процедуру два-три раза до получения отчетливых отпечатков стопы-плантограммы. Можно просто намочить ноги ребенка и обвести карандашом получившийся на бумаге контур.

Возьмите карандаш и линейку и прочертите две линии. Первая линия соединяет центр пятки с промежутком между вторым и третьим пальцами ноги. Вторая линия проводится от центра пятки до центра большого пальца. Если обе линии расположены внутри отпечатка стопы- стопа плоская; если первая линия проходит внутри отпечатка- стопа уплощенная; если контур отпечатка в средней части не перекрывает эти линии- стопа нормальная.

Другие признаки плоскостопия; боли в голеностопном суставе или икроножных мышцах (характерно для теплого периода года, когда ребенок много двигается); тяжелая, косолапая походка; обувь, сношение с одной стороны.

Что надо знать, если у вашего ребенка обнаружилось плоскостопие ?

-Следует обязательно проконсультироваться с врачом-ортопедом детской поликлиники.

-Плоскостопие- это дефект строения стопы, который встречается у детей чаще, чем любой другой дефект.

-При плоскостопии свод стопы недостаточно прочен и не образует правильного изгиба. В результате, когда ребенок стоит, вся поверхность стопы прилегает к полу.

-Врачи выделяют период от рождения до 4 лет, когда у всех детей отмечается физиологическое плоскостопие, которое к 5 годам должно пройти. Если вашему ребенку 5,5 лет, а стопа всё еще плоская, можно говорить об истинном плоскостопии.

-Причиной плоскостопия обычно является слабость мышц и связок стопы, избыточная масса тела, рахит, иногда наследственная предрасположенность или неправильное развитие некоторых плюсневых костей.

Ношение неподходящей обуви (излишне узкой или свободной, без жесткого фиксированного задника; без эластичной подошвы, без каблука или с каблуком, превышающим 1 см) не может вызвать плоскостопия у детей с нормальной стопой. Но если у ребенка есть хотя бы незначительное уплощение свода стопы, то такая обувь сделает плоскостопие более выраженным.

Для профилактики и коррекции плоскостопия существуют специальные несложные упражнения. Следует помнить, что выполнение коррегирующих упражнений вместе с ребенком поддержит его интерес к лечению и даст большой эффект.

#### **Упражнения, рекомендуемые детям с плоскостопием.**

Ходьба летом босиком по песку, камешкам, траве; дома босиком по шершавой поверхности, например, по ворсистому или массажному коврику; топтание в тапике, наполненному раскрывшимися еловыми шишками, - мощный фактор предупреждения плоскостопия.

Собирания пальцами босых ног с пола или ковра небольших предметов и шариков. Можно устроить семейные соревнования; кто больше перенесет пальцами ног элементов ЛЕГО на свой коврик или кто больше соберет шариков в миску. и.т.д.

Хожение на пятках, не касаясь пола пальцами и подошвой.

Хожение по гимнастической палке, лежащей на полу, боком приставным шагом.

Хожение на внешней стороне стопы.

«Мельница». Сидя на коврике (ноги вытянуты вперед) ребенок производит круговые движения ступнями в разных направлениях.

«Художник». Рисование карандашом, зажатым пальцами левой (правой) ноги, на листе бумаги, который придерживается другой ногой.

«Утюжки». Сидя на полу потирать стопой правой ноги стопу левой ноги и наоборот. Производить скользящие движения стопами ног по голеням, затем - круговые движения.

Попеременное катание ногами деревянных или резиновых шипованных мячей (валиков) по полу в течение трех минут.