

Развитие стоп у детей, профилактика заболеваний стоп.

Когда малыш рождается, у него еще нет осанки, нет и сводов у стоп. С появлением первой самостоятельной опоры на ножки и первых самостоятельных шагов под действием физической нагрузки начинается процесс формирования сводов стоп. Растут ножки, перестраиваются их анатомические особенности. К полутора годам уже можно увидеть начальное формирование сводов. Сам процесс формирования постепенный и длится несколько лет. Формирование сводов стопы продолжается от рождения до возраста 10 лет. У большинства детей он заканчивается к 6-7 годам.

Стопа является опорой, фундаментом тела, поэтому естественно, что нарушение этого фундамента обязательно отражается на формировании подрастающего организма. Изменение формы стопы не только вызывает снижение ее функциональных возможностей, но и, что особенно важно, изменяет положение таза, позвоночника. Это отрицательно влияет на функции последнего и, следовательно, на осанку и общее состояние ребенка. Недостаточное развитие мышц и связок стоп неблагоприятно сказывается на развитии многих движений у детей, приводит к снижению двигательной активности.

Наиболее распространенным заболеванием, которое развивается в процессе роста ребенка, является плоскостопие и его различные разновидности: плоско-вальгусная деформация, пяточно-вальгусная, каво-вальгусная и др. деформации.

Своевременная профилактика плоскостопия у детей в виде ношения малосложной ортопедической обуви позволит избежать развития болезни. Упражнения для профилактики плоскостопия у детей закрепят положительный результат.

Можно насыпать в манеж или тазик теннисные шарики, после чего поднимать и ставить малыша на них, имитируя прыжки. Так будут тоже массироваться стопы, плюс маленькому непоседе данное упражнение принесет немало положительных эмоций.

Детям постарше можно предложить выполнить такие упражнения, как:

Попросить малыша стать ровно, после чего нужно поднимать носки вверх, немного поворачивая их внутрь.

Скользящими движениями необходимо проводить носком по одной голени, слегка обхватывая ее, после чего повторить это на другой ноге.

В сидячем положении необходимо немного согнуть ноги, после чего нужно приподымать пятки от пола, сначала синхронно, потом поочередно.

Нужно положить на пол какой-нибудь мелкий предмет, после чего предложить малышу захватить его пальцами ножек. В качестве предмета можно использовать кисточку для красок, карандаш, небольшой мячик и т.п.

Важным мероприятием по профилактике плоскостопия является ношение правильной анатомической обуви.

Критериями «полезной для стопы» обуви являются: широкая носовая часть обуви, жесткий задник, гибкая подошва, супинатор, небольшой каблук, разумный запас размера (около 0,5см). Это не означает «ортопедическая» в прямом смысле слова, а обувь, которая помогает мышцам стопы удерживать эту стопу в правильном положении.

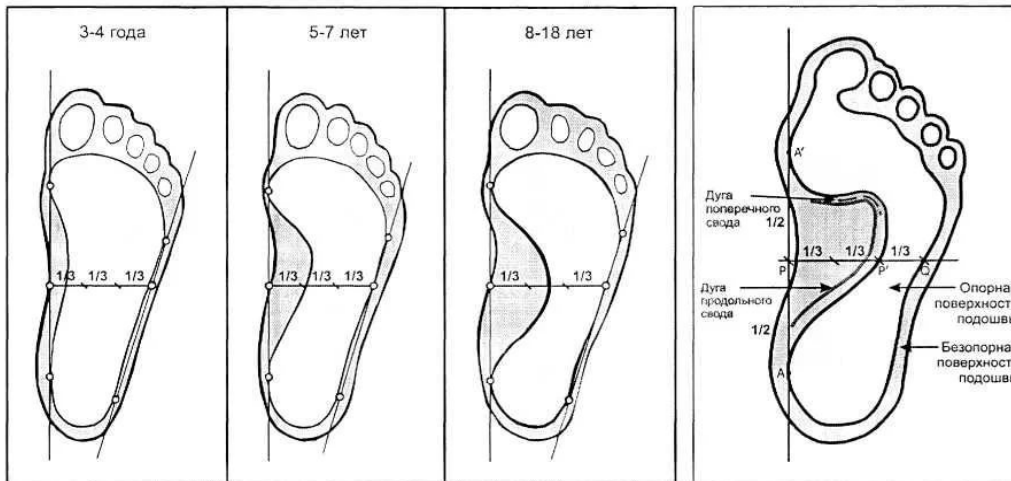
- 1) Каблук. Если пятка приподнята, то мышцы, поддерживающие своды стопы, более активно задействуются при ходьбе и, соответственно, лучше развиваются.
- 2) Жесткий задник не позволяет пятке «заваливаться» внутрь, что обеспечивает равномерное распределение нагрузки на мышцы.
- 3) Небольшая поддержка продольного (внутреннего) свода стопы (мягкая стелька-супинатор), как правило, свидетельствует о том, что обувь качественная, но ни в коем случае не должна причинять ребенку дискомфорт.
- 4) Нога не должна «ездить» внутри обуви.



Как определяется наличие плоскостопия у ребенка?

Оптимальным для определения наличия плоскостопия у ребенка считается пятилетний возраст. Для диагностики используют обычные краски для рисования или растительное масло.

Маме необходимо смазать всю стопу ребенка художественными красками или растительным маслом. После поставить кроху на чистый лист бумаги и привлечь чем-то его внимание, дабы зафиксировался след. Затем поднимают ребенка и рассматривают отпечатанный рисунок. Если он имеет форму фасоли – свод стопы правильный, если же вся стопа широко отпечаталась, надо обращаться к ортопеду. Тест этот применим только к детям старше 5-6 лет, когда стопа уже сформирована.



Формирование продольного свода стопы у детей
(возрастные нормы "отпечатка" стопы).

Отпечаток "идеальной"
стопы взрослого
человека

ПРОВЕРЬТЕ, ПРАВИЛЬНАЯ ЛИ УСТАНОВКА ПЯТКИ У ВАШЕГО РЕБЁНКА

правильная установка вальгусная пятка варусная пятка



правая ножка - вид сзади

Если вы заметили отклонение необходимо показать вашего ребенка врачу ортопеду.

Таким образом резюмируя все выше сказанное можно сказать что для профилактики деформации стопы необходимо:

Чтобы своевременно заметить проблемы со стопой, необходимо регулярно посещать врача-ортопеда. Его необходимо посетить в 3 и в 12 месяцев, чтобы не пропустить появление признаков рахита, способствующего развитию плоскостопия. После года показывать малыша ортопеду следует не реже 1 раза в год.

С самого рождения младенцу необходимо ежедневно делать массаж стоп.

Применять хождение ребенка по неровных поверхностях босиком (по траве, песку, гальке или специальному массажному коврику).

Ежедневно делать специальный комплекс упражнений

Обеспечить ребенка правильно подобранной обувью (по размеру, из натурального материала, с жестким задником, гибкой подошвой и небольшим

каблук). Главным критерием выбора обуви должна стать не красота ее, а соответствие вышеперечисленным требованиям. Для ребенка обувь должна быть максимально комфортной и удобной: чтобы пальчики свободно располагались, а пятка была надежно зафиксированной.

Не допускать ношения ребенком стоптанной, сильно разношенной обуви.

С целью и улучшения кровообращения проводить обливание ног прохладной водой.

Правильно дозировать физические упражнения, ходьбу, подвижные игры, ибо вред ребенку нанесут как недостаточные, так и чрезмерные нагрузки.

Комплекс специальной гимнастики для укрепления связок и мышц стопы и профилактики плоскостопия включает такие упражнения:

1. В положении сидя на стульчике:

Разгибание и сгибание пальцев стопы;

Поочередное поднимание от пола носочков и пяточек;

Круговые движения каждой стопой;

Вытягивание носочков от себя и к себе;

Максимальное разведение в стороны пяток, не отрывая носочки от пола;

2. Подняться на носочках;

Постоять на ребрах наружной стороны стоп;

Приседания без отрыва пяток от пола;

Поочередное хождение на носочках, на пятках, на наружных ребрах стоп.

Все упражнения следует наглядно показывать ребенку, и повторять каждое из них малыш должен по несколько раз. Выполнять упражнения следует ежедневно.



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10