

Плоскостопие

Нередко плоскостопие бывает одной из причин нарушения осанки. При плоскостопии, сопровождающемся свода стопы, резко уменьшается опорная функция ног, изменяется положение таза, затрудняется походка. Дети, страдающие плоскостопием, не могут долго стоять и ходить быстро устают, жалуются на боли в ногах и спине.

Причинами плоскостопия обычно бывают: слабость мышц ног, стоп, чрезмерное уставание в связи с длительным пребыванием на ногах, а так же ряд заболеваний.

В раннем возрасте маловыраженные формы плоскостопия обычно безболезненные, а в дальнейшем же, по мере роста ребенка, этот недостаток может увеличиваться и причинять многие неприятности. Поэтому важно предупреждать плоскостопие, а если оно всё-таки появилось, то своевременно проводить лечение. Это не сложно делать в домашних условиях, нужно выполнять несколько специальных упражнений для укрепления мышц стоп, кроме того, носить супинаторы, например, когда ступне дается длительная нагрузка.

Основным средством профилактики и главным методом лечения плоскостопия была и остается специальная гимнастика, направленная на укрепление мышечно-связочного аппарата.

Появление в области ступней и задних мышц болей при выполнении упражнений, не является противопоказанием для продолжения выполнения гимнастики. Во время занятий широко используются мелкие предметы: кубики, шарики, палочки, обручи, давая ребятам задание упражняться в захватывании их пальцами ног.

Чаще включаются в занятия ходьба, бег - эти движения не только хорошо воздействуют на весь организм, но и служат эффективным средством, предупреждающим образование плоскостопия. Упражнения лучше всего выполнять босиком.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПЛОСКОСТОПИЯ

- ходьба с подобранными пальцами на подошве.
- ходьба на пятках, носках, на внутренней и внешней стороне ступни,
- катание палки,
- сидя, подгребать носками песок,
- ходьба по палке вправо, влево, палка в ямке стопы,
- захватывание стопами мячик,
- захватить согнутыми пальцами платочек и переложить его на другое место
- расслабление и массаж стоп.

***Самое главное – обратить внимание
на правильно подобранную обувь.***