

## «Плоскостопие. Как его выявить?»

Уважаемые родители!

Показателем здоровья, имеющим тесную связь с физическим развитием ребенка, является состояние 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.



**ПРИМЕЧАНИЕ.** Можно просто намочить ноги ребенка и обвести карандашом, получившийся на бумаге контур.

Оценка плантограммы. 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 срединной 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, сносенная с внутренней 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 все 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 корригирующих упражнений вместе с ребенком поддержит его интерес к лечению и даст большой эффект.

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

1. Ходьба летом босиком по песку, камешкам, траве; дома босиком по шершавой поверхности, например, по ворсистому или массажному коврику; топтание в тазике, наполненном раскрывшимися еловыми шишками, - мощный фактор предупреждения плоскостопия.
2. Собираение 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.
3. Из положения сидя на полу (стуле) придвигать пальцами ног под пятки разложенное на полу полотенце (салфетку), на котором лежит какой-нибудь груз (например, книга).
4. Хожение на пятках, не касаясь пола пальцами и подошвой.
5. Хожение по гимнастической палке, лежащей на полу, боком приставным шагом.
6. Хожение на внешней стороне стопы.
7. «Мельница». Сидя на коврике (ноги вытянуты вперед), ребенок производит круговые движения ступнями в разных направлениях.
8. «Художник». Рисование карандашом, зажатым пальцами левой (правой) ноги, на листе бумаги, который придерживается другой ногой.
9. «Утюжки». Сидя на полу потирать стопой правой ноги стопу левой ноги и наоборот. Производить скользящие движения стопами ног по голням, затем круговые движения.
10. Попеременное катание ногами деревянных или резиновых шипованных мячей (валиков) в течении трех минут.