ПЛОСКОСТОПИЕ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА И КАК ЭТОГО ИЗБЕЖАТЬ? Упражнения подходящие для профилактики плоскостопия.

Плоскостопие может стать причиной искривления позвоночника, а также появления постоянных болей в ногах и спине, мешающих вести нормальный образ жизни. Дальнейшее развитие плоскостопия грозит не только косолапостью, но и хромотой. Именно поэтому важно обращать внимание на такие вещи.

От плоскостопия можно избавиться, если начать заниматься им на ранних стадиях и даже сделать это в кратчайшие сроки. Помните, что плоскостопие не пройдет само по себе и чем больше вы будете запускать болезнь, тем дороже и сложнее будет лечение.

Практически невозможно определить наличие плоскостопия у ребенка в первые годы его жизни. Эта возможность появляется только после достижения ребенком пятилетнего возраста.

Столь поздние сроки объясняются тем, что на ранних этапах жизни форма стопы у детей только начинает формироваться под действием силы тяжести тела. Этот процесс достаточно длительный и занимает несколько лет.

Некоторые родители часто приходят к неверным выводам, пытаясь определить наличие плоскостопия у своего ребенка. Если вам кажется, что вы обнаружили у своего малыша плоскостопие, не торопитесь расстраиваться. Надо учитывать тот факт, что в юном возрасте абсолютно все детские стопы кажутся плоскими.

Это связано с наличием на поверхности стопы специального жирового слоя, защищающего костную основу.

Однако это не означает, что вообще не нужно беспокоиться. Заботливые родители обязаны позаботиться о правильном формировании стопы ребенка. Если развитие опорно-двигательного аппарата нормальное, то уже к пяти годам ребенок сможет наблюдать стопу в правильной форме. К сожалению, бывает и так, что возникают различные отклонения в развитии, что приводит к такой проблеме, как плоскостопие.

Чтобы избежать этого неприятного явления, специалисты рекомендуют сеансы массажа и специальные упражнения, направленные на нормализацию развития стопы.

Уплощение свода стопы может быть врожденным или приобретенным. Врожденное плоскостопие составляет 3% от всех случаев заболевания. Причиной наиболее распространенной приобретенной формы – статического плоскостопия (80% от общего числа случаев болезни) становится слабость костей, мышц и связочного аппарата ступни и голени. Существует наследственная предрасположенность к возникновению патологии, обусловленная передающейся по наследству слабостью связок.

Дети, страдающие плоскостопием, при ходьбе широко размахивают руками, сильно топают ногами, походка, в основном, напряжённая и неуклюжая, из-за неправильной опоры. В дошкольном возрасте стопа ребёнка находится на стадии активного развития, поэтому любые неблагоприятные факторы внешней среды могут приводить к возникновению тех или иных функциональных отклонений. Также, в раннем дошкольном возрасте организм отличается большей пластичностью, поэтому можно приостановить дальнейшее развитие плоскостопие или исправить его путём укрепления мышц и связок стопы.

Предупредить развитие плоскостопия можно придерживаясь правил профилактики:

* Разрешайте ребенку ходить босиком по неровным поверхностям — голой земле, траве, песку;
* Если есть возможность — соорудите во дворе или на даче специальную дорожку из деревянных досок со множеством секций, заполненных различным материалом — гравием, шишками, песком и т. д.;
* Рацион ребенка должен быть обогащен кальцием, фосфором и витамином D, полезных для развития костно-мышечной системы;
* Покупайте ребенку удобную обувь, которая плотно фиксирует ногу;
* Высота каблука не должна превышать 3 см;
* Следите, чтобы ребенок ежедневно занимался физкультурой.

Активное формирование элементов свода стопы у детей происходит постепенно, по мере появления и увеличения нагрузки на ноги. Критическим временем в развитии плоскостопия является возрастной период от 8 месяцев до 1,5 лет, когда ребенок начинает вставать и учиться ходить. В раннем возрасте у всех детей наблюдается физиологическое плоскостопие, что обусловлено возрастными анатомо-функциональными особенностями: хрящевым строением костей, более эластичными и растяжимыми связками, слабой мускулатурой. При правильном развитии с увеличением мышечной силы и выносливости это состояние у детей нормализуется к 5-6 годам, но при определенных нарушениях у детей развивается плоскостопие, приводящее к резкому снижению амортизационного потенциала стопы, возрастанию нагрузки на другие элементы опорно-двигательного аппарата с повреждением коленных и бедренных суставов, деформацией позвоночника, нарушением работы внутренних органов.

Первые занятия советуем проводить в поликлинике под присмотром врача, а затем уже заниматься дома. При косолапости у детей гимнастика помогает натренировать мышцы, что позволит держать стопу правильно.

Если у ребёнка не получается или он не ходит, то упражнения ему помогают выполнять родители. Вернуть своды на место можно простыми сгибаниями и разгибаниями стопы вниз, к подошве, и обратно, затем внутрь.

Для детей от 5 лет гимнастика от плоскостопия уже более сложная и комплексная, поэтому такие упражнения рекомендуются для совсем маленьких. Малышей лучше не заставлять выполнять упражнения насильно, это отобьёт у них охоту заниматься и процесс только усложнится. Желательно проводить зарядку в игровой форме. Начинать надо с 2−3 минут постепенно увеличивая время до 15 минут. Удобнее делать это босиком:

* Медленно ходить по комнате на носках и пятках с увеличением темпа;
* Ходить попеременно на внешнем крае стоп;
* Собирать с пола мелкие детальки пальцами ног, поднимать и катать мячики, карандаши;
* Ходить по гимнастической палке или обручу.
* Ходить по ребристым и наклонным доскам, скошенным поверхностям, различным массажным коврикам
* Попеременно сгибать и разгибать пальцы на ногах, вращать ступнями, сидя на стуле;
* Поглаживать стопой одной ноги голени другой.

Эти упражнения используются в различных частях занятий физической культурой, а также в других формах работы по физическому воспитанию: на утренней зарядке, во время гимнастики после дневного сна, в качестве домашнего задания и т. д.