

## Ранняя помощь детям от 0 до 3 лет при плоскостопии

### Лечебные упражнения для малышей.

Приобретенное плоскостопие лечится консервативным методом. Если ребенок еще не ходит самостоятельно, упражнения помогают делать родители. Простое и безболезненное сгибание и разгибание стоп помогает исправить неправильное расположение сводов, при этом стопы направляются к подошве и обратно. Что касается внешнего края стопы, то он направляется внутрь.

Когда ребенок немного подрастет и уже будет устойчиво стоять на своих ножках, нужно показать ему следующий комплекс упражнений при продольном плоскостопии у детей: Ходить на носочках и пяточках, причем босиком.

Попробовать передвигаться краями стоп: то внутренним, то внешним.

Разбросать по полу много мелких предметов, и пусть ребенок их собирает пальчиками ног.

### Массаж

Плоскостопие лечится и при помощи массажа. В зависимости от степени заболевания ребенку назначается курс лечения, в который входит десять-пятнадцать сеансов. За год нужно пройти от двух до четырех таких курсов. Особенности массажа заключаются в том, что кроме стоп массируются полностью все ноги, так как при ходьбе задействованы и другие мышцы: голени, бедра и ягодиц.

### Существует ряд правил проведения ранней профилактики плоскостопия у детей от 0 до 3 лет.

- Ходьба босиком. Ортопеды рекомендуют как можно больше ходить по траве, камням, земле, полу дома; маленького ребенка следует часто ставить на землю с неровной поверхностью: песок, траву, деревянные горки. Так как в квартире идеально ровные полы, нужно сделать их поверхность бугристой. Для этого достаточно рассыпать мелкие орехи, поместить их в мешок из мягкой ткани, и все. Малыш с удовольствием попрыгает на таком полу.
- Выполнять комплекс упражнений для профилактики плоскостопия ежедневно, несколько раз в день. Идеальным вариантом будет совместное занятие детей и родителей в утренние и вечерние часы;
- Совмещать упражнения стоит с массажем ног. Родители могут делать самостоятельно массажный комплекс, либо обратиться к профессионалу;
- Приобретать малышу только правильную обувь. Она не обязательно

должна быть ортопедической. Обувь должна быть удобной, с мягкой толстой подошвой. Лучше покупать для малыша обувь с супинатором. Это профилактическая вставка в обувь, благодаря которой деликатно формируется стопа.

#### Упражнения для детей 1-3х лет

- Набрать в тазик теплой воды, не превышающий 38 градусов и не ниже 36, можно добавить морскую соль. В таз опустить камни, лучше, если они будут различные по размеру. Ребенок должен опустить ноги в емкость с водой, поиграть с камнями. Перебирать их пальцами, перемещать с одного места в другой, после походить минут 5 по ним самостоятельно, без помощи взрослого;
- Ходьба босиком с чередованием движений: поднятие на носки, опускание на пятки. Можно попрыгать на носочках, сменять деятельность ходьбой на пятках. Такие простые движения стимулируют мышцы, позволяют укреплять ступни малыша;
- Положить под ноги малыша маленький мячик с шипами. Он самостоятельно, без помощи взрослого, катает его от пятки к носку и в обратном направлении.

При плоскостопии очень важно выполнять упражнения как одиночные, так и в комплексе. Занятия должны быть ежедневными, а не эпизодическими, время от времени.

Инструктор по физической культуре Таран Надежда Викторовна