

Профилактика плоскостопия.

Упражнения для укрепления мышц способствуют профилактике плоскостопия.

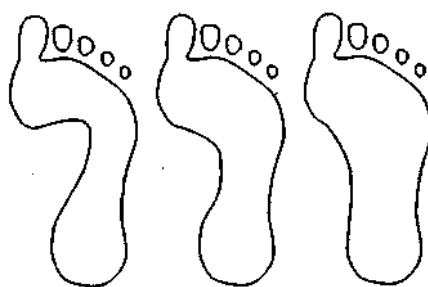
Предупреждением плоскостопия занимаются с раннего возраста.

Определение формы стопы

Если следы имеют форму боба, то это свидетельствует о нормальных стопах: своды стоп приподняты и при движениях выполняют рессорную функцию. Если же отпечаталась вся стопа, следует заподозрить имеющееся или начинающееся плоскостопие, а если дошкольник при длительной ходьбе жалуется на боль в ногах, то здесь уже нужна консультация и помощь ортопеда. По соотношению самой широкой и самой узкой части следа считается свод нормальным 1:4; уплощенным 2:4; плоским 3:4 (см. рис.)

Велико значение для профилактики это правильно подобранной обуви.

Предупредить плоскостопие можно подбором специальных упражнений для профилактики плоскостопия



1. Ходьба на носках, сохраняя хорошую осанку (голову держать прямо, немного прогнуться, руки на пояс).
2. Ходьба на внешней стороне стопы - пальцы поджаты вовнутрь, при ходьбе стопы ставить параллельно друг другу.
3. Ходьба по ребристой доске.
4. Ходьба на месте, не отрывая носки от пола, одновременно стараясь поднимать выше пятки.
5. Ходьба боком по палке, по толстому шнуру.
6. Перекаты с пятки на носок.
7. Ходьба перекатом с пятки на носок. Корпус держать прямо, голову не опускать, положение рук произвольное. Энергичный подъем на носок, толкаясь пяткой.
8. Катать палку (диаметром 3 см) вперед-назад.
9. Приподниматься на носки и опускаться на всю стопу из положения ступни параллельно, пятки раздвинуты, большие пальцы вместе.
10. Подняться на носки и выполнять приседания, держась за опору.

Рекомендуются упражнения в положении сидя, упор руками сзади: захватывать пальцами ног предметы (палочки, шарики, шнур), переключать их вправо, влево; захватывать внутренними сводами стоп предмет покрупнее - кеглю, мяч, подтянуть его к себе, передать сидящему рядом. После сна полезно сидя сгибать и разгибать пальцы ног, разводить носки в сторону, поднимать ноги вверх, выполнять стопой круговые движения, массировать подъемом одной ноги другую.

Для укрепления свода стопы полезно лазанье по гимнастической лестнице, канату босиком.

Однако не следует переоценивать силы ребенка, необходимо исходить из его индивидуальных возможностей.