

ПРОФИЛАКТИКА ПЛОСКОСТОПИЯ У ДЕТЕЙ



Что такое плоскостопие?



Свод нормально сформированной стопы представляет собой арку (дугу), служит пружиной, амортизатором, сглаживает толчки и сотрясения тела при ходьбе, беге, прыжках. Свод стопы формируют кости, мышцы и связки. Если по каким-либо причинам происходит ослабление мышечно-связочного аппарата, то нарушается форма свода, стопа расплывается.

Правило для родителей

Обязательный осмотр у детского ортопеда должен проводиться:

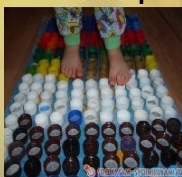
- на 1 месяце жизни, для исключения врожденных деформаций и заболеваний скелета;
- в 3 и 6 месяцев, когда можно легко выявить рахит;
- в 1 год, когда малыш уже сам сидит, ходит и врач должен проверить, правильными ли являются естественные изгибы позвоночного отдела и объем движений в суставах;
- в 3 года, когда ортопедом проверяется осанка, походка, измеряется длина конечностей, исследуется состояние стоп.



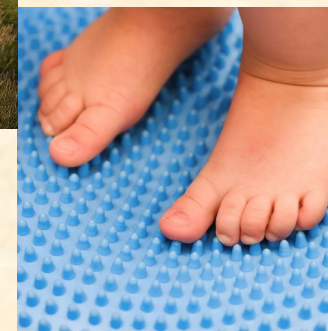
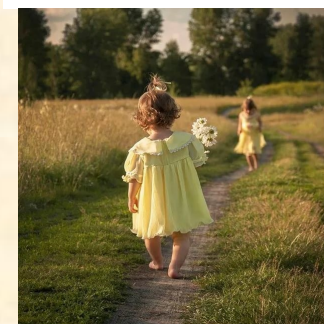
Чем опасно плоскостопие?

Плоскостопие мешает нормальному движению, со временем формирует неправильную осанку, деформирует кости стопы, нижних конечностей и может стать причиной серьезных заболеваний позвоночника. Плоскостопие часто вызывает боли при ходьбе и физических нагрузках.

Используйте дома
разнообразные массажные
коврики и дорожки



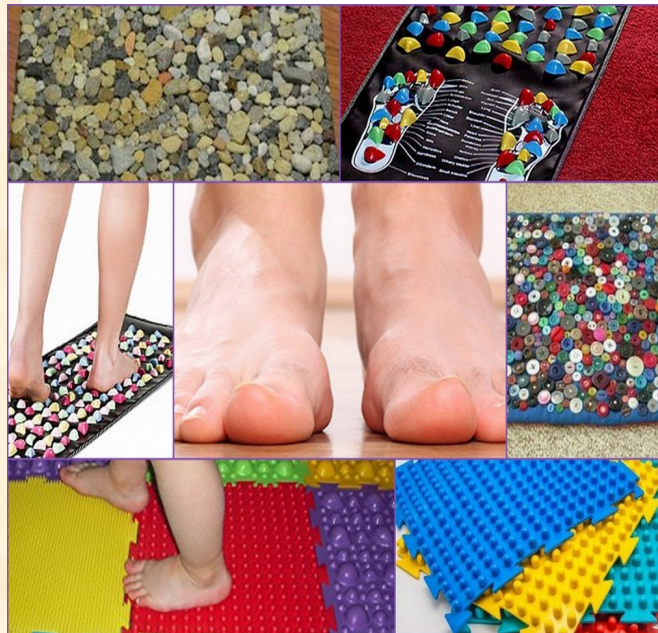
БОСИКОМ ХОДИТЬ— ЗДОРОВЫМ БЫТЬ



Ходьба босиком — простая профилактика неправильной установки стопы, уплощения сводов, повреждения голеностопных, коленных суставов и поясничного отдела позвоночника. Соприкосновение стоп с плоскостью различной фактуры и температуры приводит к возникновению благоприятных воздействий, которые выражаются в следующих биологических эффектах:

- усиление кровенаполнения тканей дистального отдела ноги;
- улучшение лимфооттока;
- активизация рефлексогенных зон;
- стимуляция роста тканей стопы;
- укрепление связочного аппарата мелких суставов и голеностопа;
- обеспечение правильного пространственного положения пяточной кости;
- формирование правильной походки.

Ходжение босиком дополняет немедикаментозные методы лечения неврологических и ортопедических заболеваний. Массаж стоп показан всем детям с месячного возраста, а ходить босиком можно при первых попытках малыша встать на ноги. Для наибольшего эффекта можно использовать специальные ортопедические коврики с массажными элементами различной высоты и жесткости. При наличии материалов и свободного времени можно сделать ортопедический коврик своими руками, используя крупы, пуговицы разного диаметра, круглые палочки, разные виды тканей.



- С незапамятных времен известно, что ходьба босиком - замечательное закаливающее средство.



Ходьба босиком — прекрасный метод закаливания. Воздействие контрастных температур на стопы позволяет усилить местный иммунитет и предотвратить появление в будущем простуд, если ребенок случайно промочил или переохладил ноги. Комплексная профилактика ОРЗ, помимо прочих мероприятий, включает хождение по прохладному полу, снегу, контрастные