

Профилактика плоскостопия у маленьких детей.

Лето – пора прогулок. Малыши очень любят двигаться, и это замечательно! Но не все движения полезны и безопасны для них. Вот малыш 2,5 лет забрался на крыльцо подъезда и минут десять подряд с радостью и упоением повторяет одно и то же движение – забирается на крыльцо и спрыгивает с него на асфальт. А мама беззаботно в это время разговаривает с подружкой – малыш занят делом, двигается, всё вроде бы хорошо. Но это не так!

Почему маленькому ребенку нельзя спрыгивать с высоты на твердую поверхность?

Дело в том, в первые три с половиной года жизни ребенка его стопа еще не развита и находится в состоянии формирования. Поэтому детям до трех лет категорически нельзя разрешать прыгать с высоты (с крыльца, скамейки, бордюра) на асфальт или на дорожку в парке, покрытую каменными плитами. Ведь опорно – связывающий аппарат стопы еще слаб в этом нежном возрасте. Тем более нельзя ребенку делать такие движения постоянно и длительное время!

Что делать, если малыш обожает прыгать с высоты? Ведь нельзя же запретить малышу прыгать? Конечно, запретов для ребенка должно быть очень мало, чем меньше – тем лучше. Поэтому нужно не запрещать прыгать, а дать ему альтернативу: «На асфальте прыгать нельзя, а на песочке можно. Давай попрыгаем на песочке!» Причем это «нельзя» должно быть запретом на всё время – нельзя прыгать на асфальт и при маме, и при бабушке, и при папе, и утром, и вечером, и во дворе, и в парке. И ребенок тогда понимает требование взрослых и без проблем его выполняет. А вот так не должно быть – что сегодня «Ничего, один раз можно, прыгни», а в следующий раз – «Я тебе сколько раз говорила не прыгать на асфальте!». Требование к малышу должно быть единым и постоянным, тогда оно не будет его нервировать и вызывать капризы и слезы. Если малыш спрашивает, почему нельзя спрыгивать на асфальт, то можно ему объяснить причину – скажите, что ножкам полезно прыгать на песке, а вот прыгать на асфальте – это вредно для ножек.

Действительно, совершенно безопасно и даже полезно ребенку прыгать и спрыгивать с небольшой высоты на мягкую поверхность – мат, песок, мягкую землю покрытую травой. Очень полезно прыгать через лужи или через ручейки, как лягушки или как зайчики, быстрее и медленнее, выше и ниже, «с кочку на кочку». Эти упражнения малыш сможет выполнить, только когда стопа будет готова к нагрузке. Если стопа не готова, то малыш просто не сможет перепрыгнуть и шагнет вместо этого. А значит, вреда себе не нанесет. Также полезно перешагивать через палочки или через веревочку, поднятую над землей на 5-15 см, перешагивать через препятствия (разложите, например, кубики в ряд на расстоянии 20 см друг от друга), преодолевать препятствия чередующимся шагом, пролезать через обруч, подлезать под веревочкой (высота 25-30 см).

Как только малыш начинает ходить, можно сделать плантограф своими руками и получать с его помощью достоверную информацию о том, как постепенно формируется его стопа. Изготовление плантографа я даю в этой статье по технологии врача – педиатра, кандидата медицинских наук Л.Г. Голубевой (Л.Г. Голубева. Гимнастика и массаж для самых маленьких. – М., 2012). Я очень советую всем родителям маленьких деток и тем, кто еще собирается стать мамами малышей приобрести эту книгу.

Как сделать плантограф своими руками?

Вы сделаете плантограф своими руками за 1 минуту! Возьмите большие пальцы для вышивания и заправьте в них хлопчатобумажную ткань, а на нее заправьте – полиэтиленовую пленку. Вот и всё!

Теперь учимся пользоваться плантографом.

Разводим тушь водой в соотношении 1:1. Смачиваем ватный тампон в получившейся смеси и смачиваем смесь хлопковый слой плантографа.

Кладем на пол лист бумаги, на него кладем пальцы хлопковой смоченной стороной вниз. Сверху хлопкового слоя находится слой полиэтилена, на который встает ребенок. Т.е. получается слоеный пирог: сверху пленка, под ней смоченная ткань, а под тканью лист бумаги. На этом «слоеном пироге» стоит малыш.

Получается отпечаток стоп.

Такую процедуру можно делать раз в три месяца, отслеживая, как изменяется стопа ребенка и как развивается связочно – мышечный аппарат.

Более простой вариант – после ванной поставить малыша с мокрыми ножками на лист бумаги. Или смазать его ножки детским кремом и поставить на лист бумаги. Получится отпечаток стопы.

Как оценить результаты?

На отпечатке стопы ребенка нужно отследить две линии – нарисуйте их:

Линия от середины пятки до точки А. Точка А находится во втором межпальцевом промежутке, т.е. между вторым и третьим пальчиком на стопе.

Линия от середины пятки до основания большого пальца.

Если обе эти линии у Вас получились внутри контура стопы – то она плоская. Если вне линий отпечатка стопы – то стопа нормальная.

У большинства деток созревание стопы завершается в возрасте 3 лет – 3 лет 3 месяцев. Если же ребенку больше 3 лет, а стопа плоская, то это повод для беспокойства.

Еще один важный момент, на который нужно обратить внимание и при необходимости обратиться к врачу – это положение пятки. Его можно определить по обуви малыша: если ребенок стаптывает внутреннюю часть подошвы, то это вальгусное положение. Если малыш стаптывает наружную часть подошвы, то это варусное положение. При нормальной стопе ось голени и пятки совпадает. При продольном плоскостопии они образуют угол, открытый кнаружи (вальгусная стопа).

Очень важно видеть не состояние стопы на данный момент, а его изменение в динамике – улучшается ситуация или усугубляется. Например, плоско-вальгусные стопы – это естественный этап формирования стопы при переходе ребенка к прямохождению. И он проходит сам примерно к полутора годам. Ведь на ножки малыш встает в год, и ходьба сразу же дает на ноги нагрузку, которой раньше не

было. Поэтому еще до начала ходьбы и во время обучения ходьбе нужно проводить с малышом упражнения в стоянии и ходьбе у опоры, чтобы мышцы и суставы укрепились.

Нужно помнить, что чем раньше выявлены признаки плоскостопия, чем меньше деформация, тем легче плоскостопие поддается коррекции. Сейчас существуют и специальные группы в детских садах для детей с плоскостопием и нарушением осанки, в которых вся помощь этим малышам оказывается бесплатно.

Профилактика плоскостопия у детей 1-2 лет.

Для развития стопы малыш не должен быть всё время в обуви. Ему нужно ходить и босиком по траве, по камешкам, по гальке, по песку, по массажному коврику. А еще замечательнее, если малыш сможет бегать по морскому песочку! Это закаляет и укрепляет стопу. Вспомните наших предков – малыши бегали в лаптях (а лапти дают эффект массажа стоп) или босиком по земле и не имели проблем с плоскостопием! Но постоянное хождение босиком также вредно, как и постоянное хождение в обуви!

Сейчас в продаже есть специальные валики для массажа стоп, детские массажные коврики. Очень полезно походить по коврику вместе с ребенком утром, покатать массажный валик. Лучший пример для ребенка – это взрослый! А лучшее время для таких занятий – утро, когда мышцы еще не утомлены. Такая очень простая гимнастика улучшает кровообращение и тонус мышц.

Очень важно, чтобы у ребенка сразу же была правильная обувь. Даже когда он еще не ходит, а только начал стоять и делать первые шаги.

Требования к детской обуви для самых маленьких для профилактики плоскостопия:

По мнению врачей, первая обувь малыша должна быть такой: (А. Петухов, ортопед горбольницы № 19 им. Т.С. Зацепина – «Мама и малыш» 2004. №12):

- *Плотно фиксировать стопу и голеностопный сустав с помощью шнуровки или "липучек", но ни в коем случае не сдавливать ножку и не быть слишком свободными.*
- *Иметь минимальное количество внутренних швов, чтобы малыш не натер кожу вокруг голеностопных суставов.*
- *В их изготовлении (включая стельки) должны использоваться натуральные материалы.*
- *Задник должен быть высоким, жестким, достигающим границы нижней или средней трети голени. Это необходимо для того, чтобы избежать бокового искривления в голеностопном суставе.*
- *Лучше, если поверхность ботиночек будет перфорированной, чтобы ноги могли "дышать".*
- *Подошва должна быть устойчивой и нескользкой, с маленьким (1 – 1,5 см) каблучком. Кроме того, она должна быть жесткой. Это препятствует переразгибанию в суставах стопы и перерастяжению связок. А для дома малышу вполне подойдут ботиночки на кожаной подошве.*
- *В обуви для детей до 2-х лет не должно быть супинатора, ведь функцию амортизатора выполняет та самая "жировая подушечка", в противном случае он будет препятствовать нормальному формированию сводов стопы. Правда, все очень*

индивидуально. Возможно, некоторым малышам придется выбирать обувь без супинатора и в старшем возрасте. Этот вопрос лучше обсудить с врачом.

- При примерке надо учитывать, чтобы обувь была с запасом, не мешающим ребенку ходить — около 1,5 см.

- После прогулки следует обратить внимание на ножку малыша: если на коже отпечатались рельеф колготок или внутренние швы ботинка — обувь необходимо сменить».

В продаже сейчас очень много обуви вредной для развития стопы маленьких деток! Как же выбрать детскую обувь и не ошибиться? Я нашла очень хороший видеоролик о том, как правильно выбрать обувь для самых маленьких детей. Но эти же требования предъявляются к обуви и детей постарше. В видео Вы увидите детскую обувь правильную и неправильную, вредную для малыша! Очень советую посмотреть – это обязательно нужно знать!!! На примерах конкретной обуви Вы увидите, какую нужно покупать обувь и какой следует избегать! И еще раз убедимся, что «не всё то золото, что блестит» и рекламируется.

Если Вас волнует состояние стопы малыша – то нужно обратиться к врачу — ортопеду. Но не стоит сразу же впадать в панику. Очень многим знакомым мне детям ставили ужасающие диагнозы. Но при обращении мам в другую поликлинику диагнозы малышей не подтверждались. И получалось, что одному и тому же ребенку три разных детских ортопеда поставили диагнозы от «здоров, возрастная норма» до «может стать инвалидом». Поэтому всегда лучше всего послушать несколько мнений врачей для выяснения истинного положения дел – к сожалению, это так. И обязательно самой отслеживать динамику – лучше становится ситуация или хуже.

Гимнастика для профилактики плоскостопия:

Гимнастику лучше проводить «небольшими порциями» как игру 2-3 раза в день по 2- 3 упражнения.

Варианты упражнений

Пройди по узкой дорожке (10-15 см) – положите полосу обоев, ограничьте дорожку двумя веревками или нарисуйте мелом. Малыш идет, не выходя за пределы дорожки.

Мишка. Ходьба на наружных краях стоп.

Ходьба и бег по песку, гальке, жестким камешкам, земле.

Собери в корзинку. Захват мелких предметов пальцами ног. Можно делать сидя и стоя. А летом можно делать на прогулке в лесу, захватывая веточки и шишки.

Положи в корзинку. Предложите малышу взять пальчиками платочек, карандаш и перенести в корзинку.

Большие и маленькие. Ребенок встает на носочки – он стал большим. А потом приседает на полную стопу – он становится маленьким.

Хожение по ребристой доске или по массажному коврику.