ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ

«ЯСЛИ – САД № 4 г. ПРУЖАНЫ»

Консультация для родителей

старших групп

«Лечебная физическая культура

для профилактики плоскостопия»

Избежать плоскостопия у ребёнка можно при помощи проведения профилактических занятий, лечения, что обеспечит ребёнку формирование здоровых стоп.

Однако надо отметить, что самостоятельно лечить ребенка не стоит, лучше постоянно посещать ортопеда, а также проводить профилактику самим. В качестве такой профилактики прекрасно подойдет бег по холмикам и пригоркам, упражнения на равновесие, лазанье по канату или шесту, ходьба по бревну. Причем родители должны знать, что стопе ребенка не подойдут такие поверхности, как асфальт, бетон, линолеум, ламинат и другие твердые покрытия. На таких поверхностях мышцы не работают, а значит - атрофируются и провисают.

Лечение плоскостопия у детей нужно начинать незамедлительно. Начинать коррекцию стопы нужно чем раньше, тем лучше. Ведь чем раньше начнешь, тем проще реанимировать. Конечно, добиться эффективных результатов можно и в более позднем возрасте, например, в семилетнем и даже пятнадцатилетнем. Но для этого нужно обязательно проводить комплекс упражнений ЛФК при плоскостопии у детей и с постоянной периодичностью его обновлять.

В таком деле просто незаменимы массаж, лечебная физкультура при плоскостопии у детей и гимнастика, а также физиопроцедуры. Очень эффективно и полезно в профилактике и лечении плоскостопия ходить босиком по естественным поверхностям – земле, песку, гальке.

Что касается массажа, то им могут заниматься сами родители. В задачи детского массажа входит: укрепить ослабленные мышцы, улучшить лимфо- и кровообращение, снять боль в стопе и голени. Как правило, массаж при плоскостопии у детей производят в положении ребенка на спине и на животе. Массируют все пальцы, в большой степени первый, а также стопу с акцентом на внутренний ее край, голень, особенно ее переднюю поверхность. Могут применяться все приемы массажа, при этом следует обратить внимание, что на передней поверхности голени не проводят вибрационные приемы и нужно ограничить разминание. В течение массажа стоит проводить корригирующие упражнения, иными словами упражнения для укрепления мышц ребенка, поддерживающих внутренний свод стопы, сначала пассивные, а затем активные. Это - лечебные упражнения при плоскостопии у детей, включающие в себя: приведение стопы, повороты ее внутрь, тыльное сгибание стопы, скользящие движения стопой одной ноги по голени другой собирание пальцами ног мелких предметов, раздвигание и сдвигание пальцев ног, прокатывание маленького мячика, приседание на поперечно лежащей палке и другие.

Надо сказать, что массаж стоп неплохо сочетать с теплыми ванночками для ножек. Также очень полезными считаются контрастные ванны (прохладные чередуются с теплыми). Детский массаж при плоскостопии следует назначать после ванн в сочетании с лечебной гимнастикой. Для того, чтобы массаж приносил как можно больше положительных эффектов, его требуется проводить дважды в день, утром и вечером, уделяя при этом хотя бы 10-15 минут времени.

Детский массаж можно назначать до и после нагрузки. Рекомендуется сделать общий массаж перед лечебной гимнастикой и легкий восстановительный массаж в течение 3-5 минут после гимнастики. Если ребенок жалуется на боли в голени или стопе, массаж следует проводить по окончании гимнастики.

Очень большое значение имеет лечебная физкультура при плоскостопии у детей. Такую физкультуру можно делать и во время игры с ребенком, ходить по скалке, доставать предметы с помощью ног, лазать по шведской стенке.

С момента достижения ребенком одного года и после того, как он начнет ходить, лечебная гимнастика при плоскостопии у детей должна приумножиться. Родителям необходимо найти способ и приучить ребенка ходить и прыгать на носках и пятках. А также ходить на наружном и внутреннем краях стопы, катать какой-нибудь предмет стопой или пользоваться роликовыми массажерами.

На начальной стадии и детям до 5 лет не рекомендуется носить валенки, мягкие шлепанцы и босоножки с открытыми пятками. Также родителям не нужно стремиться к тому, чтобы ребенок раньше начал ходить, нужно пресекать желание девочек носить высокие каблуки с узким носком. Полезной профилактикой будет плавание в воде, причем необходимо как можно больше работать ногами.

Детям школьного возраста лучше всего подойдёт ЛФК при детском плоскостопии, занятия которой будет проводить квалифицированный врач. Также следует больше внимания уделять массажу голенных мышц и мышц стоп, кроме того, можно прибегнуть к физиотерапии, то есть электростимуляции передних и задних большеберцовых мышц. Если правильно совместить все вышеперечисленное, то можно добиться отличных результатов в лечении плоскостопия. Ну а если ребенок чувствует усталость в ногах и иногда даже боль, то в этом случае потребуется помощь супинаторов. Они будут поддерживать стопы ног в неподвижном состоянии, что позволит мышцам расслабиться. Однако надо отметить, что детям в дошкольном возрасте (в отличие от школьников) использовать ортопедическую обувь или же супинаторы в качестве лечения плоскостопия не рекомендуется. По той причине, что стопа ещё только формируется и её фиксация может привести к ослабеванию голенных мышц и мышц стопы, и самое главное - ухудшению их состояния.

Вообще надо сказать, что если ребенок страдает плоскостопием, то ЛФК и лечебная гимнастика при детском плоскостопии назначается с учетом физической подготовки ребенка, его возраста, формы и периода заболевания. Во всех возрастных группах лечение должно включать физические упражнения при плоскостопии у детей (занятия спортом), котрые оказывают общеукрепляющее влияние на организм, а также специальные физические упражнения и массаж, снимающие болевой синдром, специальные физические упражнения со снарядами и без снарядов, направленные на укрепление мышц, поддерживающих своды стопы, и формирование глубины сводов.

Общеукрепляющие физические упражнения при детском плоскостопии не должны переутомлять мышечно-связочный аппарат стоп. К рекомендуемым видам спорта при данном заболевании относятся такие, которые оказывают динамическую нагрузку на стопы: плавание кролем, ходьба на лыжах, спортивные игры с мячом. Занятия спортом должны проводиться под контролем врача при непременном соблюдении принципа постепенного повышения нагрузки.

В целом, занятия ЛФК при плоскостопии у детей необходимо проводить дважды в день: за полтора часа до сна или через час после еды. Продолжительность упражнений в целом должна составлять максимум пятнадцать минут. В том случае, если занятия осуществляются в домашних условиях, они должны проводиться регулярно и постепенно нагрузки должны увеличиваться, причем целью упражнений должно являться развитие и укрепление мышц пальцев, самой стопы и голени. Упражнения при плоскостопии у детей проводятся только босиком и желательно несколько раз в день (утром — во время утренней гимнастики, днем — после дневного сна, вечером — перед отходом ко сну). За тем, как ребенок проводит занятия, должны обязательно следить родители и, если есть возможность - специалист по ЛФК. Необходимо также следить за тем, чтобы занятия не вызывали у ребенка усталости и болей.

Руководитель физ.воспитания Лабинская Ю.Н.

11.10.2017 г.