

Рекомендации для родителей.

Плоскостопие трудно излечить, но можно смириться с ним и чувствовать себя совсем неплохо. Однако без специальных упражнений и без стелек жить с плоскими стопами вам будет непросто. Вывод напрашивается сам собой: помогите своим ногам, и тогда болезнь будет напоминать о себе только строчкой в амбулаторной карте.

Укрепление мышц ног

1. Ляг на спину. Поочередно поднимай ноги. Поочередно сгибай ноги.
2. Одновременно сгибай ноги. Поочередно выполняй движения ногами, как при езде на велосипеде.
3. Упор присев. Толчком двумя ногами, перенося тяжесть тела на руки, выполняй упор лежа, а затем обратным движением - упор присев.
4. Ляг на бок. Одну руку, прямую или согнутую, положи под голову, другую на пояс. Поднимай ноги в сторону 6-8 раз. Не забудь выполнить то же самое на другом боку.

Как ухаживать за ногами

Ногам человека приходится нелегко. Они загружены значительно больше, чем лапы четвероногих животных, ведь у человека только две ноги поддерживают вес всего тела. Чтобы человек мог ходить или бегать, обе ноги должны быть здоровы, в то время как животные могут бегать и на трех лапах, если одна почему-то выбыла из строя.

Важно, чтобы время от времени состояние ног ребенка проверял ортопед. Врач сразу заметит любое отклонение от нормы и назначит лечение.

Дети любят бегать по дому и по улице босиком. Это приносит несомненную пользу, если соблюдать следующие правила:

- не ходить босиком по полу, если в доме холодно - можно простудиться;
- не бегать босиком по улице там, где валяются битое стекло, гвозди или другие предметы, которые могут поранить или занозить ногу;
- в жаркий день не бегать босиком по раскаленному асфальту, можно обжечь ступни.

Как следует беречь ноги и заботиться о них

1. Если обувь окажется слишком тесной, значит ты из нее вырос. Не надевай туфли или ботинки, которые стали тебе малы.
2. Если у тебя часто возникает раздражение кожи на пятках, значит обувь тебе велика.
3. Если у тебя на большом пальце ноги образуется мозоль, то тебе, вероятно, требуется более широкая обувь.
4. Ногти на ногах, а особенно ноготь большого пальца, следует всегда подстригать прямо, не закругляя уголков.

5. Ноги следует мыть тщательно каждый день. На грязных ногах находятся микробы, которые могут проникнуть в организм и вызвать заболевание.

6. Пальцы ног очень легко обморозить. В холодный зимний день, выходя на улицу, надевай шерстяные носки и теплые сапоги или ботинки.

Стопу надо поглаживать и растирать тыльной стороной согнутых пальцев. Подошвенную поверхность стопы следует массировать от пальцев к пятке.

Для самомассажа полезно использовать специальные резиновые коврики и массажные валики.

Упражнения всегда относятся к обеим ногам вместе. Например, присядьте и, волоча ноги по полу, сделайте 30-50 шагов.

Комплексы лечебной гимнастики

Для детей от 2 лет и старше в домашних условиях и детском саду

- При исходном положении - ноги врозь, носки повернуты внутрь - выполнять попеременные повороты корпуса вправо и влево с поворотом соответствующей стопы на наружный край.

- Несколько минут походить на носках.

- Столько же походить на пятках.

- Немного походить с поджатыми пальцами ног.

- Походить с поднятыми пальцами ног.

- Несколько раз в день по 10-15 минут ходить на наружном крае стопы, как «мишка косолапый».

- Попытаться несколько раз пальцами ног поднять с пола любой мелкий предмет: карандаш, платок и т.д.

- Лечь на пол и двигать стопами влево и вправо, вперед и назад, сгибать и разгибать пальцы.

С детства приучайте вашего ребенка читать, писать и рисовать, поставив стопу на наружный край. Еще лучше совместить эту пассивную позу с активной гимнастикой: во время сидячих игр и занятий пусть малыш как бы сгребает подошвами в кучу воображаемый песок.

Для школьников в классе и дома

- При исходном положении - ноги врозь, носки повернуты внутрь - выполнять попеременные повороты корпуса вправо и влево с поворотом соответствующей стопы на наружный край - 10 раз.

- Несколько минут походить на носках.

- Столько же походить на пятках.

- Походить с поджатыми пальцами ног.

- Походить с поднятыми пальцами.

- Походить на наружном крае стопы.

- Попытаться поднять с пола пальцами ног мелкие предметы: карандаш, платок и т.д.

- Лежа на полу, крутить стопами влево, вправо, вперед, назад, сгибать и разгибать пальцы.

-Выполнять развороты стоп в положении сидя, затем стоя.

- Стопы разворачивают параллельно друг другу, сначала пятка к пятке, затем носок к носку.

- Сидя на стуле, поставить стопы на ширине плеч и поворачиваться в разные стороны, то же самое сделать стоя, держась за спинку стула.

- Сидя на стуле, подняться на ноги, опираясь на наружный свод стоп. То же самое проделать, сидя на полу. Вставая, можно помогать себе руками.

- Стоя на носках, переминаясь с ноги на ногу.

- Сидя на стуле, как можно выше поднимать поочередно то одну, то другую выпрямленную ногу.

Дополнительный комплекс

- Перекатываться с пяток на носки и обратно.

- Полуприседать и приседать на носках, разведя руки в стороны, вверх и вперед.

- Держа стопы параллельно, перейти в положение стоя на наружных сводах стопы; поочередно поднимать пятки, не отрывая пальцев от пола, имитируя ходьбу на месте.

- Стоя на гимнастической палке и держа стопы параллельно, полуприседать и приседать в сочетании с движением рук.

Помоги своему позвоночнику!

1. Делай гимнастику каждый день.

2. Укрепляй мышцы спины и живота, развивай гибкость позвоночника.

3. Стой и сиди как можно прямее.

4. Если долго сидишь, через каждые 15-20 минут меняй позу, потягивайся, двигай руками и ногами.

5. Спи только на жесткой постели с невысокой подушкой.

6. Не поднимай больших и тяжелых грузов.

7. Не ходи на высоких каблуках (пока твой организм растет) и не носи тяжелый груз в одной руке.

Как правильно стоять?

1. Встань около гладкой стены, пятки соедини, руки опусти свободно вдоль туловища.

2. Касайся стены пятками, ягодицами (местом ниже спины) и лопатками.

3. Смотри вперед.

4. Это правильное, красивое положение тела при стоянии.

Как правильно сидеть?

1. Когда сидишь, туловище держи прямо, голову можешь наклонить слегка вперед.

2. Оба плеча должны находиться на одной высоте.

3. Обе ноги всей стопой поставь на пол.

Памятка по соблюдению ортопедического режима

1. Необходимо помнить основные принципы ортопедического режима разгрузка позвоночника и укрепление мышц туловища.

2. Следите за правильностью подбора мебели по росту ребенка. Если ребенок сидит правильно, то расстояние между грудной клеткой и краем стола 2-3см, а ноги в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах образуют прямой угол.

3. Во время занятий каждые 10-15минут следует менять позу, выправлять осанку (2- 3 раза за занятие).

4. Контролируйте осанку детей, тактично поправляйте их, обучайте детей навыкам самоконтроля. При контроле правильной осанки у стены ребенок должен иметь 4 точки опоры: затылок, лопатки, ягодицы, пятки; голова - вертикально, ноги прямые, плечи на одном уровне, грудь вперед, живот подтянут.

5. Рекомендуются проводить после учебных занятий (а по возможности и во время них) отдых в горизонтальном положении, т.к. в положении лёжа действие гравитационных сил сводится к минимуму.

6. Обучайте правильной осанке во время сна (засыпать на спине или животе). Постель ребенка должна быть ровной, плотной, матрас не прогибаться, подушка - небольшая и полужесткая.

7. Обувь ребенка должна быть кожаной, соответствовать размеру, иметь небольшой каблук, супинатор, задник.

8. Проводите разъяснительную работу с родителями по соблюдению ортопедического режима.