

« АХ, КАКИЕ НОЖКИ! »

«ТОП... ТОП... Топают малыш» - это ваш ненаглядный делает первые неуклюжие шажки. И топать он должен рука об руку со специалистом – ортопедом.

ВНИМАНИЕ, РОДИТЕЛИ!

Пусть врач посмотрит: *как* ваш малыш ходит, *как* он ставит ножку. Симметричны ли у него стопы, не укорочена ли ножка, нет ли деформаций. Пока еще нельзя точно определить, есть ли у ребенка плоскостопие – ведь своды стопы только начинают формироваться под грузом тела – этот процесс продолжается несколько лет. Очень важно правильно сформировать их своды.

Первые шаги ребенок должен учиться делать **не** в пинетках и **не** босиком, а обязательно в ботинках, фиксирующих пятку и голеностопный сустав. У деток, которые рано (до года) начали нагружать стопы в вертикальном положении и делали это не в обуви, а в ползунках, длительное время находясь у барьера манежа, может развиваться плоскостопие.

Бытующее мнение о пользе хождения босиком не всегда правильно интерпретируется:

Во-первых, на ногах не должны быть надеты носочки;
во-вторых, ходить босиком надо по траве, гальке, песку,
а не дома по коврам или паркету.

Если ребенок до 2-3 лет ходит дома в шерстяных носках или мягких тапочках, то у него обязательно разовьется вальгусная установка стоп, когда вся стопа смещена относительно голени. В дальнейшем в процессе роста у ребенка на фоне неправильной установки стопы развивается деформация, которая приводит к болям в ногах, ограничению выносливости к длительным нагрузкам.

Детская стопа менее приспособлена к статическим нагрузкам (прыжкам, соскокам, быстро утомляется).

Об этом надо всегда помнить родителям. Так ранняя специализация в спорте влечет за собой перегрузки и нередко приводит к плоскостопию.

Основной причиной развития плоскостопия является слабость мышц и связок, поддерживающих свод стопы,

НО причиной плоскостопия может стать и тесная обувь, особенно с узким носком или высоким каблуком, толстой подошвой (на платформе), т. к. она лишает стопу ее естественной гибкости.

Если взрослые могут позволить себе роскошь «страдать», согласно французской пословице, из-за красоты, то для детей красотой пусть будет удобство и целесообразность.

Признаки, по которым выбирается хорошая обувь, как для детей, так и для взрослых:

- Всегда - кожаный верх. Желательно и кожаный низ (подошва).
- Каблук невысокий, у детской обуви он должен занимать по длине не менее трети. Никаких «платформ». Широкий носок.
- Подошва гибкая, это значит, что не только папа в силах ее согнуть при покупке, но и малыш при ходьбе.
- Хорошее качество кожи – отсутствие неприятного запаха, осыпаний наружного слоя, трещин. Хорошо выделанная и окрашенная кожа не пачкает рук, когда ее выбирают, и носков, когда ее надевают. Это профилактика аллергии, потертостей и, как ни странно, ортопедических заболеваний.

Отсюда в основе профилактики плоскостопия лежит:

- 1) укрепление мышц,
- 2) ношение рациональной обуви, стелек- супинаторов,
- 3) ограничение нагрузки на нижние конечности.

Литература:

А. Михайлова «Дошкольное воспитание».- 1996.-12.

А. Очерет «Как жить с плоскостопием»

И. Ловейко «ЛФК у детей при дефектах осанки, сколиозах и плоскостопии»