

ЛФК при плоскостопии у детей.

Плоскостопие возникает из-за слабости мышечно-связочного аппарата голени и стопы. Важно сразу же после диагностики плоскостопия приступить к его лечению, которое не обходится без специальных упражнений ЛФК.

Целью занятий ЛФК при плоскостопии является укрепление этих мышц и связок. Коррекция этого заболевания необычайно важна ещё и потому, что оно влияет на состояние суставов, спины и позвоночника. Чем младше ребёнок, тем эффективнее будет лечение при таком нарушении, предпочтительно начинать с дошкольного возраста. Родители должны знать, что диагностировать плоскостопие можно лишь после 5-и лет. Однако начинать посещать ортопеда нужно намного раньше. Врач может выявить деформацию костей, первые признаки рахита, определить правильность осанки и походки. Это очень важно для здоровья костей и мышечного аппарата стопы.

Чтобы не допустить развития плоскостопия ребёнок должен быть физически активным и носить удобную и правильную обувь с супинатором и жестким задником. При первых признаках заболевания необходимо обратиться к врачу и начать заниматься лечебной физкультурой (ЛФК).

Лечебная физкультура для дошкольников

Как мы уже писали, подбирать упражнения ЛФК для детей должен врач-ортопед. Нагрузка должна соответствовать физическим возможностям ребёнка. Ничего делать через силу категорически нельзя. Если какой-то элемент вызывает недовольство малыша, его нужно заменить другим или подать в более интересной, игровой форме. Приведем некоторые примеры упражнений ЛФК для лечения и профилактики плоскостопия:

1. Сидя на стуле, ребёнок делает сгибания и разгибания стоп. Частота движений — интенсивная. Затем переходят к круговым вращениям стоп, меняя направление через 10-15 движений.
2. Малыш находится в положении стоя. Начинает движения в виде подъемов на носочках с опусканием туловища на пятки. После 15-20 повторений — отдых около 1 минуты и медленная ходьба сначала на носочках, потом на пятках в течение 1 минуты.
3. Приседания на пальцах стоп. Так как упражнение требует хорошей координации движений и чувства равновесия, не стоит делать акцент на правильности выполнения данного элемента. Если совсем не получаются такие приседания, замените это упражнение на другое.
4. Хороший эффект дает лечебная физкультура в игровой форме. Можно устроить детям соревнование, в котором им нужно будет убрать с пола мелкие предметы, используя только пальцы ног. Интересно детям будет и рисование с помощью ног.

Заканчивая комплекс ЛФК, рекомендуется немного походить на внутренней и наружной поверхности стоп.

