

Профилактика плоскостопия у ребёнка.

Ребенок, имеющий плоскостопие, быстро утомляется, испытывает боли в области позвоночника, коленях и ступнях. Освободиться от недуга довольно трудно, гораздо легче предотвратить его возникновение.

Предлагаем комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.

Массаж. Один из самых приятных и эффективных методов профилактики и лечения заболевания. В домашних условиях массаж можно делать при помощи специальных приспособлений (валики, шарики, массажный коврик).

Ношение удобной обуви. Она должна быть изготовлена из натуральных материалов, на небольшом каблуке. Внутри должна быть специальная стелька, которая приподнимает свод стопы. При этом обувь не должна быть узкой или чересчур свободной.

Закаливание. При контакте с холодом сосуды подошвы начинают рефлекторно сжиматься, а при контакте с теплом разжиматься. Таким образом, закаливание позволяет держать мышечную систему стоп в тонусе.

Физические нагрузки. Чем больше ребенок бегает, прыгает, ходит, занимается спортом, тем лучше снабжаются кровью его связки, кости, мышцы на ногах.

Массажный коврик. Его можно купить в магазине или сделать своими руками.

Ходьба босиком. В летнее время желательно, чтобы ребенок больше гулял босиком по неровным поверхностям (морскому дну, земле, гальке, песку и так далее). Это отличная тренировка для стопы предотвращает развитие плоскостопия.

Здоровья Вам и Вашим детям!



Профилактика плоскостопия у ребёнка.

Ребенок, имеющий плоскостопие, быстро утомляется, испытывает боли в области позвоночника, коленях и ступнях. Освободиться от недуга довольно трудно, гораздо легче предотвратить его возникновение.

Предлагаем комплекс упражнений, которые ребенок может выполнять для укрепления мышц, связок стоп для профилактики плоскостопия.

1. В положении стоя:

подняться на носочках, вернуться в исходное положение;

хождение на пятках, носочках, наружной стороне стопы;

приседания без отрыва стопы от пола;

аккуратно встать на наружную сторону стоп и постоять так несколько секунд.

2. Сидя на стуле:

сгибание, разгибание пальцев ног;

максимальное вытягивание носочков, вначале к себе, затем от себя;

поднимание вначале пяточек, затем носочков от пола;

не отрывая носки от пола необходимо максимально раздвинуть в стороны пятки;

круговые движения стопами;

ребенок собирает пальцами левой ноги мелкие предметы (карандаш, ластик и т.д), через 1-2 мин упражнение повторить правой ногой;

катание палки, скалки, мяча ступнями обеих ног;

сжатие и разжатие пальцами обеих ног платочка.

Выполнять упражнения нужно каждый день. Чем чаще ребенок будет заниматься, тем меньше будет становиться риск развития плоскостопия.

Здоровья Вам и Вашим детям!

