

✓ Советы физинструктора по профилактике плоскостопия.

В раннем детском возрасте маловыраженные формы плоскостопия обычно безболезненны, но в дальнейшем по мере роста ребенка этот недостаток может увеличиться, причинять много неприятностей и даже привести к искривлению позвоночника.

Профилактика:

Основным средством профилактики является специальная гимнастика.

Комплекс специальных упражнений:

- Ходьба на носках;
- ходьба на наружном своде стопы;
- ходьба по наклонной плоскости;
- ходьба по гимнастической палке;
- катание мяча ногой;
- захват мяча ногами;
- приседания, стоя на палке;
- приседания на мяче;
- захват и подгребание песка пальцами ног;
- захват и переключивание мелких предметов пальцами ног.
- катание обруча (мяча) пальцами ног.

Закончить упражнения ходьбой на носках, обычной ходьбой.

Лечение:

1. Ортопедический режим:

- обувь должна быть полужесткой с невысоким каблуком;
- обувь не должна быть узкой и сдавливающей, рекомендуется менять обувь в течение дня;
- запрещается носить резиновую обувь, валенки, чешки, мягкие домашние тапочки — они не держат свод стопы;
- использовать сделанные на заказ стельки-супинаторы;

2. Расслабляющий массаж голени (наружная группа), поглаживание, легкое растирание, непрерывная вибрация.

Физиолечение:

- теплые ванны (температура — 34-36°C);
- электростимуляция по 3-10 минут;
- парафиновые аппликации;
- лечебная гимнастика.