

Памятка для родителей детей с плоскостопием.

1. Ношение рациональной обуви.

- a. Не покупать обувь на вырост, не передавать обувь «по наследству», так как она уже приспособлена под стопу другого ребенка.
 - b. Обувь для детей до 5-6 лет должна плотно прилегать к ноге. Обязателен плотный, высокий и закрытый задник, внутренняя стелька плоская, носок плотный и высокий, чтобы не сдавливал пальцы, каблучок не более 1 см.
 - c. Мягкая обувь: домашние тапочки, чешки, шлепанцы и др. обувь с открытым задником – вредна для детей до 6-7 лет, т.к. не дает возможности стопе занять устойчивое положение.
 - d. Кроссовки а так же обувь с внутренними ортопедическими стельками – не желательна для длительного ношения. Это спортивная обувь и предназначена для занятий спортом. Наличие внутренней ортопедической стельки, при длительном ношении, способствует расслаблению связочного аппарата стопы и гипермобильности в суставах стопы за счет исключения из работы мышц стопы и голени.
2. Выработка правильной походки ребенка. Следить, чтобы при ходьбе постановка стоп была параллельно друг другу, тем самым, исключая перегрузку внутреннего края стопы и поддерживающих его связок.
 3. Не находится в помещении без необходимости в теплой обуви продолжительное время.
 4. Ежедневное мытье ног.
 5. Летом почаще ходить босиком по песку, гальке, земле.
 6. Массаж нижних конечностей для укрепления мышечно-связочного аппарата голени и стопы.
 7. Рекомендованные виды спорта: плаванье, игры с мячом, легкая атлетика, лыжи.
 8. Лечебная гимнастика:

Идеальным вариантом лечения различных видов плоскостопия известным еще с давних времен является – ходьба по гальке. Приблизьте условия ребенка к этому, проявите свою фантазию. Ниже мы приводим ряд упражнений которые могут помочь вам в поисках.

а. Положение стоя:

- повороты туловища при фиксированных стопах
- захват пальцами стопы с приподниманием от пола мелких предметов (пуговицы, камешки, карандаши и т.д.)
- приседание стоя поперек палки
- ходьба на носочках
- ходьба на пятках
- ходьба на внутренней и внешней стороне стоп («мишка косолапый»)
- ходьба с приведенным передним отделом стопы и приподниманием на носки на каждом шагу

б. Положение сидя:

- захват пальцами стопы с приподниманием от пола мелких предметов
- захват и приподнимание от пола мяча
- максимальное разведение пяток при фиксированных носках
- разведение коленей максимально сгибая пальцы и ставя стопы на наружный край

в. Положение лежа на спине:

- упираясь стопами в пол, разведение пяток в стороны
- поглаживание стопой одной ноги голени другой, как бы ее обхватывая
- согнув ноги и упираясь стопами в пол, поочередное поднятие пяток от пола

Рекомендации составлены ортопедами-травматологами: Козел Н.П., Чадовым А.В., Худяковым В.Е., Шороховым И.В.: