«Иксовость» детским ножкам не на пользу

«Иксовость» — не просто косметический дефект. Такая форма ног будет способствовать большей снашиваемости обуви, большей усталости ног. Есть еще такое понятие — «запас прочности» (в данном случае — ног). Так вот: при ярко выраженной «иксовости» он будет значительно меньше. К тому же «иксовость» немало способствует развитию плоскостопия, которое из-за этого дефекта корректируется хуже, чем при прямых ногах. Не нужно думать, что если ваш сын или дочь «не пойдут в балет», форма ног значения иметь не будет. Будет, особенно если ваш ребенок выберет профессию, связанную с экспедициями, долгим нахождением на ногах. С возрастом увеличивается риск заболеваний, связанных с суставами (напомню: «пяточная шпора» обычно бывает у людей, страдающих сильным плоскостопием, а «иксовость» напрямую связана с плоскостопием), ухудшается течение венозной недостаточности. Появляются жалобы на боли в ногах, чувство усталости ног даже при не очень больших нагрузках.

Есть ли «иксовость» у вашего ребенка и в какой степени — можно узнать у врача-ортопеда. Первый визит к этому доктору нужно нанести, когда ребенок еще только начнет ходить, то есть в возрасте 1 — 1,5 года. С этого же времени можно начать корректировать как плоскостопие, так и «иксовость».

Очень часто (чуть ли не у каждого второго ребенка) встречается другой дефект — «загребание» ног (внутренняя ротация стопы). Такой дефект в народе называют косолапостью, но все-таки в подавляющем большинстве случаев он не имеет отношения к косолапости истинной (истинная косолапость встречается относительно редко, требует серьезнейшего лечения, вплоть до хирургического). При «загребании» ортопедические стельки не нужны.

Фото Натальи ЧАЙКИ

Катание на роликах полезно.

УПРАЖНЕНИЯ ПРИ «ЗАГРЕБАНИИ»

1. Сажаем ребенка на высокий стул или же на стол. Ребенок свешивает ноги, стопы нужно развернуть носком наружу. Зафиксируем это положение стоп (например, при помощи кухонной лопаточки). А теперь ребенок двигает стопами (зафиксированными лопаточками) вверх-вниз, 20 — 30 движений. Это упражнение желательно выполнять дважды в день.

2. Упражнение в положении лежа. Родители разворачивают колени ребенка в наружную сторону, затем просят ребенка сделать махи, имитирующие ходьбу.

3. Очень полезно кататься на роликовых коньках.

4. Как и при «иксовости», нельзя прыгать на мягкой мебели, батутах, в «сухих бассейнах».

ОБУВЬ ДЛЯ РЕБЕНКА ВЫБИРАЕМ ПРАВИЛЬНО!

1. Если у ребенка ортопедические проблемы, возможно, врач порекомендует носить специальную ортопедическую обувь.

2. При сильном плоскостопии необходимы специальные ортопедические стельки. Их желательно делать на заказ, с учетом формы стопы именно вашего ребенка. Эти стельки совсем не обязательно носить постоянно. Вполне достаточно 3 — 3,5 часа в день (если врач не назначил иначе).

3. Обувь выбираем устойчивую, на широкой подошве. При попытке наклона ботинок должен быстро вставать в правильное положение. Нога ребенка не должна раскачиваться из стороны в сторону. У обуви должен быть твердый, достаточно высокий задник. Не поленитесь показать купленную обувь вашему врачу-ортопеду.

4. Обратите также внимание на наличие хорошего супинатора. Изменение рельефа должно быть ярко выраженным, а не символическим. Учтите, что некоторые производители только отстрачивают линию супинатора.

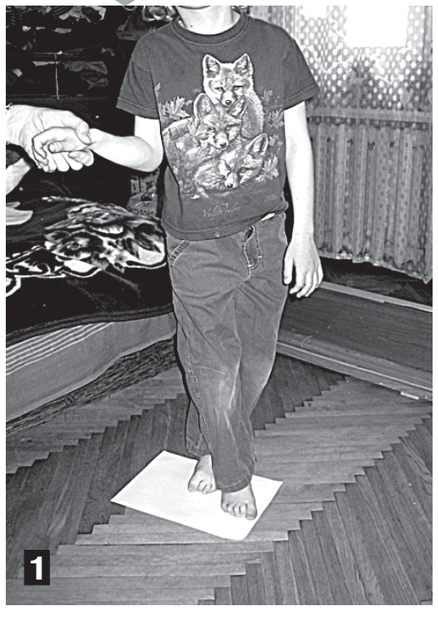
Если ребенок носит ортопедические стельки, обувь может быть и без супинатора.

Внимание! Если ребенок «загребает», обувь с супинатором ему вообще противопоказана.

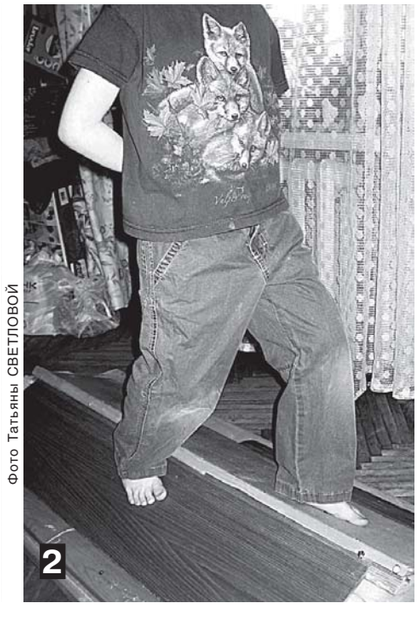
5. Обувь подбираем только с ребенком, четко по размеру ноги. Не покупайте обувь «на вырост»! Не заполняйте лишнее пространство кусочками ваты! Двойная стелька — для уменьшения размера — тоже не вариант.

6. Что касается обуви из секонд-хенда (или же доставшейся вам «по наследству» от другого ребенка), то ее можно использовать только в случае идеального состояния. Подошва не должна быть стерта, задник не должен быть искривлен, стелька не продавлена пальцами изнутри. Не экономьте на покупке хорошей обуви! Использовать старые куртки, майки, брюки и прочие предметы гардероба — можно, ношеную обувь — только в крайнем случае.

КАК СПРАВИТЬСЯ С «ИКСОВОСТЬЮ» НОГ (комплекс упражнений)



1



2

Фото Татьяны СВЕТЛОВОЙ

1. Ребенок стоит, перекрещивает ноги, приседает 20 раз (можно с поддержкой). Затем ноги меняют, и еще 20 раз нужно присесть **(ФОТО 1)**.

2. В течение 5 минут ходить на цыпочках.

3. Зажать между колен маленький мячик, мягкую игрушку. Ходить по комнате, стараясь не уронить.

4. Упражнение в положении лежа — «велосипед».

5. Упражнение «бабочка». Ребенок садится на край кровати или стола. Колени раздвинуты, стопы вместе (поза напоминает всем знакомую позу «лотос», но только без перекрещивания ног). Родители несильно жмут на колени ребенка.

6. Очень полезно сажать ребенка на стул так, чтобы спинка стула была перед ребенком, ноги разведены в стороны. Эта простая поза укрепляет нужные мышцы ног.

7. Старайтесь, чтобы ребенок больше катался на велосипеде. Очень полезно плавание.

8. Можно записаться на занятия конным спортом, но только не переусердствуйте: у профессиональных спортсменов ноги, наоборот, постепенно начинают выгибаться «колесом». Если вы занялись конным спортом, периодически ходите на консультацию к ортопеду.

9. Если есть финансовая возможность, можно приобрести детские игрушки-тренажеры — беговел (это велосипед без педалей), поницикл (механическая лошадка).

10. Нельзя прыгать на мягкой мебели, на батутах, в «сухих бассейнах» (манеже, заполненном пластмассовыми шариками).

11. Курсы профессионального массажа не будут лишними.

12. Найдите время и сами сделайте для ребенка простой тренажер: сколотите две достаточно длинные доски в виде треугольника. Угол должен быть примерно 140 градусов. Пусть ребенок ходит по этому тренажеру (одна нога с одной стороны, другая — с другой). Доски не должны иметь зазубрин, чтобы ребенок не занозил ногу **(ФОТО 2)**.

СОВЕТЫ ФИТОТЕРАПЕВТА

Рубрику ведет Елена ЛЕСИОВСКАЯ

РАСТЕНИЯ ПРОТИВ ДИАБЕТА

Фитотерапия дает очень хорошие результаты в лечении начальных проявлений сахарного диабета 2-го типа. У больных с нарушенной толерантностью к глюкозе она в сочетании с режимом и диетой может остановить дальнейшее развитие болезни. При выявлении легкого диабета (сразу после установления диагноза) своевременное назначение адекватной фитотерапии обеспечивает компенсацию обменных нарушений и также предупреждает прогрессирование заболевания.

Основные направления фитотерапии диабета имеют глубокое научное обоснование. **Воспроизведение эффектов инсулина и нормализацию усвоения глюкозы** обеспечивают **трава галеги, или козлятника, створки плодов и трава гороха и фасоли, листья и молодые побеги черники, цветки и листья пятилистника, или курильский чай.** Они содержат бигуанидины — это растительные вещества, защищающие инсулин от разрушения. Эти вещества улучшают транспорт глюкозы в клетки, включение ее в обменные процессы, стимулируют синтез белков, подавляют образование глюкозы из белков и аминокислот (глюконеогенез), стимулируют синтез жиров.

Цинк необходим для правильной работы инсулина, поэтому при диабете полезны растения, богатые этим микроэлементом: **алоэ, бадан, береза, бессмертник, брусника, василек, горец птичий и другие горцы, женьшень, земляника, золотарник, имбирь, крапива, лавр, левзея, липа, малина, мелисса, подорожник, рябина, сабельник, синюха, смородина черная, тыква, фиалка, черника, шиповник, эвкалипт.**

Хромсодержащие растения способствуют контакту инсулина с рецепторами — **анис, арника, береза, женьшень, золототысячник, имбирь, одуванчик, черника и другие.**

Выраженным **гипогликемическим действием** обладают настои **цветков василька, листьев грецкого ореха, ежевики, травы золототысячника, люцерны, травы и корней сельдерея, плодов и листьев шелковицы.** Эффективны при диабете и **растения-адаптогены.** Они гармонизируют работу нервной, иммунной и эндокринной систем, проявляют прямое сахароснижающее действие — **аралия, заманиха, женьшень, левзея, лимонник, родиола и элеутерококк.**

Кроме применения основных растений с противодиабетическим эффектом необходимо заниматься профилактикой осложнений. **Для улучшения состояния сосудов** применяют растения, защищающие стенки сосудов от повреждений при спазме, — **ангиопротекторы: барвинки, донник, иглицу, каштан, липу, лабазник, якорцы.**

Полезно поддерживать функции печени и почек с помощью любых растений, у которых есть **гепатопротекторный** и **нефропротекторный** эффекты. В сборы включают **листья березы, траву зверобоя, кукурузные рыльца, цветки бессмертника и другие.**

Предпочтительны малокомпонентные сборы, содержащие 3 — 5 растений, реализующих основные направления терапии. **Сборы необходимо менять каждые два месяца, а адаптогены назначать не более одного месяца,** причем в осенне-зимнее время, когда они максимально эффективны.

Не реже одного раза в 2 — 3 дня в первую неделю терапии оценивают уровень сахара в крови.

Подбирают дозы настоев сбора, позволяющие нормализовать уровень сахара в крови, что абсолютно реально при легкой форме диабета 2-го типа. Прием фитопрепаратов рекомендуется за час до еды. Если сбор содержит мочегонные компоненты, то лучше часть дозы, например половину от 1/4 стакана, принимать натощак, а вторую половину — после еды. Фитотерапия должна быть непрерывной и пожизненной. Поэтому каждому больному необходимо подобрать 3 — 6 прописей оптимальных для него сборов.

Индивидуально подобранная фитотерапия позволяет добиться компенсации нарушений обмена веществ при легких формах инсулиннезависимого диабета, а при диабете 1-го типа предупреждает прогрессирование заболевания и развитие осложнений.

НИЗ 10

ВЕРХ 10