



Ведущая — Татьяна ТЮМЕНЕВА

# Чтобы детские стопы не стали плоскими

## НУЖНО С РОЖДЕНИЯ ЗАБОТИТЬСЯ О ТОМ, ЧТОБЫ У РЕБЕНКА СТОПА БЫЛА ПРАВИЛЬНОЙ ФОРМЫ

Плоскостопие у детей стало столь часто встречающимся диагнозом, что кажется: здоровые ножки — скорее исключение, нежели правило. Некоторые родители никак не реагируют на такой диагноз, считая, что все равно ничего не исправишь. А некоторые (из числа тех, у кого мальчики) порой связывают плоскостопие с возможным освобождением от армии (что, к слову, в корне неверно, ибо в армию не берут при крайне запущенном, тяжелейшем плоскостопии). Между тем лечить плоскостопие нужно: без правильной формы стопы можно забыть о правильной осанке и правильном формировании опорно-двигательной системы. О плоскостопии и о том, что делать родителям для того, чтобы ножки их детей формировались правильно, рассказывает Светлана Филипповна ЛЕСНОВА (на фото), врач консультативно-диагностического отделения Научно-исследовательского детского ортопедического института им. Г. И. Турнера, доцент кафедры детской травматологии и ортопедии СЗГМУ им. И. И. Мечникова, к. м. н.



Фото Татьяны Тюменевой

— Основная задача родителей — воспитать умного и здорового малыша. Для правильного развития и формирования опорно-двигательного аппарата ребенка нужны здоровые ноги. Как говорят медики, ноги должны 90 лет носить 90 килограммов и не болеть.

Сразу скажу: форма стоп, их своды, мышечный скелет формируются до рождения ребенка. Врожденное плоскостопие встречается редко: это 1 — 2 случая на 1000 детей.

Если нет врожденной патологии стоп, основная задача — сохранить их здоровье в дальнейшем, в процессе роста ребенка.

Стопа — уникальный орган. Она является опорной базой, обеспечивает вертикальное положение в пространстве, устойчивость в вертикальном положении, гасит все толчки при ходьбе, тем самым сохраняя здоровье позвоночника.

Очень важен для воспитания, особенно говоря, правильной стопы первый год жизни ребенка.

### НА ЧТО ОБРАЩАЕМ ВНИМАНИЕ НА ПЕРВОМ ГОДУ ЖИЗНИ

**1** В период от рождения до 3 месяцев нужно стимулировать сгибание и разгибание пальцев стоп, раздражая подошвенную поверхность надавливанием на подошву у основания 2 — 3 пальцев, поглаживанием подошвенной поверхности от середины пятки по направлению к каждому пальчику.

Удерживая ребенка в вертикальном положении за грудную клетку над поверхностью стола, дать ему коснуться поверхности стола ножками. Ребенок будет оттал-

### МЕЖДУ ТЕМ

Теперь у Института им. Турнера есть филиал в Санкт-Петербурге (Лахтинская, 12 А). Филиал состоит из стационара и консультативно-диагностического центра. Все оборудовано по последнему слову медицинской техники. Прием по направлениям из поликлиник бесплатный.

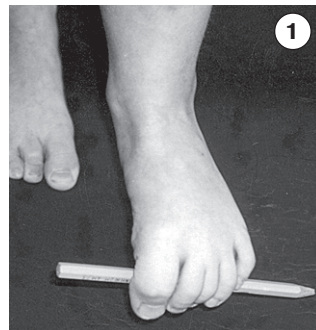
киваться (рефлекс опоры и автоматической походки).

**2** В возрасте 4 — 6 месяцев: в положении лежа на спине при согнутых коленных и тазобедренных суставах обхватить голеностопные суставы своими руками спереди и сгибать ножки и прижимать ступни к поверхности стола попеременно, имитируя топание. Учить ребенка активно переворачиваться, тренировать выпрямление тела и координацию на мяче-фитболе.

**3** В возрасте 6 — 9 месяцев уделять внимание активным упражнениям на перевороты туловища, присаживание и, главное, ползание. Ползать ребенка надо учить обязательно. Это он должен освоить до момента самостоятельного сидения. Нельзя ограничивать ребенка в движениях в моменты активного бодрствования — усаживать в подушки, постоянно держать в коляске, на стульчиках, в ограниченных манежах.

**4** В возрасте от 9 до 12 месяцев необходимо уделить внимание воспитанию координации и ритмичности движений — формированию равновесия в вертикальной позе (стояние у неподвижной опоры, переступание с ноги на ногу, ходьба с поддержкой за руки и за подвижной каталкой).

### УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СТОП В ПОЛОЖЕНИИ СИДЯ



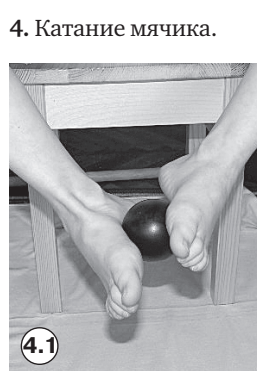
1. Захват предмета.



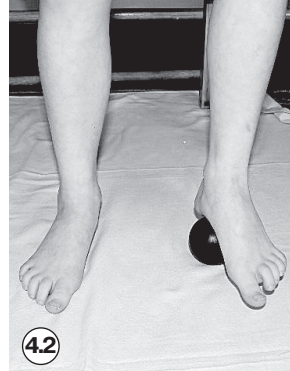
2. Сжатие кулачков или мячика между коленями.



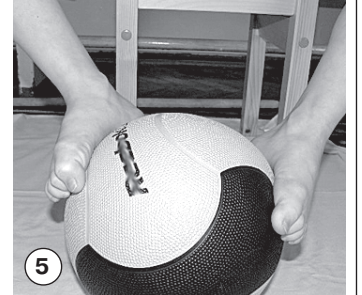
3. Вставание из позы сидя по-турецки у опоры.



4. Катание мячика.



4.2



5. Катание специального мячика с пупырышками — медбола.

### УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СТОП В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ

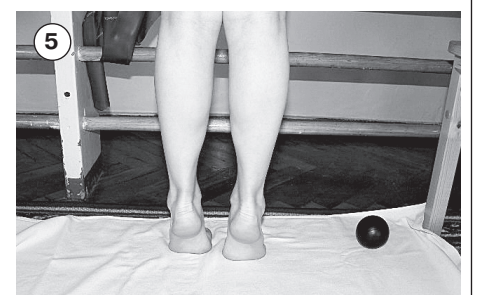
1. Приседание у опоры со скрещенными ногами.

2. Стояние и ходьба по гимнастической палке.

3. Стояние и перекаты на балансирующей платформе.



4. Приседание с широким разведением коленей.



5. Перекат пятка — носок.