

Некоммерческая организация
«Фонд развития и поддержки
средств массовой информации»

СПОНСОР РУБРИКИ

197022, Санкт-Петербург, Каменноостровский пр., 67
op@baltmg.ru 327-52-74

Вот ваш малыш сделал первые шаги. Он стоит, широко расставив ноги, тем самым увеличивает себе площадь опоры. Шаги частые, короткие. Он неустойчив, часто падает. Надо помочь ему. Для обеспечения правильной нагрузки на стопы и правильного распределения этой нагрузки — у «первохода» должна быть правильная первая обувь:

1) с жестким задником,
2) с гнущейся подошвой (она должна легко сгибаться на уровне основания пальчиков),
3) обязательно должен быть каблук 1 — 1,5 см (лучше каблук Томаса),
4) передний отдел обуви должен быть широким, свободным — пальцы должны легко двигаться,

5) обувь должна прочно фиксироваться на ножках. Не надеваем на ребенка узкие носки.

Важно! Нельзя учить ходить ребенка в носках по гладкому полу. Напрасно говорят, что в старину ходили босиком и нога формировалась правильно. Босиком ходили, но полы в деревенских домах были отнюдь не такие гладкие, как сейчас. Это сейчас плитка, ламинат. Стопе не за что на таких полах уцепиться. Так что и дома ходим в правильной обуви.

На втором году обязательно надо тренировать баланс и координацию ребенка: учить приседать и поднимать игрушки, переступать с ноги на ногу, стоять на одной ножке с поддержкой, ходить по палочке, стоять на носочках; стоя на одной ноге, выполнять активные махи другой.

На третьем году жизни продолжается воспитание функций стоп. Полезны занятия на балансировочных платформах (для координации равновесия и формирования правильной осанки). Балансировочные платформы могут быть различной формы, на их поверхности должны быть пупырышки. Подобные платформы продаются в специализированных ортопедических магазинах и секциях. Полезна езда на велосипеде — для укрепления силовой выносливости мышц голени и стоп.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СТОП В ХОДЬБЕ

1. Ходьба на носках.
2. Ходьба на пятках.
3. Ходьба на наружном крае стопы.
4. Ходьба на носках в полуприседе.
5. Ходьба по гимнастической палке, лазание по шведской стенке приставными шагами.
6. Ходьба с высоким подниманием бедра, подошвенным сгибанием стопы.
7. Ходьба по ребристой доске.
8. Ходьба по наклонной плоскости.
9. Ходьба по следовой дорожке.



ВЫБИРАЕМ ПРАВИЛЬНУЮ ОБУВЬ

Не забываем, что правильная обувь нужна уже с самых первых шагов вашего ребенка!

1. Обувь должна быть устойчивой. При попытке наклона ботинок должен быстро вставать в правильное положение. Нога ребенка не должна раскачиваться из стороны в сторону.

2. Должен быть твердый, достаточно высокий задник. Подошва должна гнуться в районе основания первого пальца.

3. Предпочтительна обувь с хорошим супинатором (но можно, если врач не назначил иначе, покупать обувь без супинатора — роль супинатора в формировании правильной стопы преувеличена). Если покупаете обувь с супинатором, то смотрите, чтоб он не был очень жестким. Жесткий супинатор будет сдавливать свод стопы.

4. Каблук должен быть широким и устойчивым, желателен продлевающийся к основанию первого пальца (см. рисунок). В идеале высота каблука должна составлять 1/14 длины стопы.

5. Подбирайте обувь по размеру ноги. Не покупайте с расчетом на будущее, не подкладывайте в обувь кусочки ваты.

6. Обувь секонд-хенд лучше не покупать. Для ребенка желательна новая обувь.

ПРИЧИНЫ ПЛОСКОСТОПИЯ У ДЕТЕЙ

1. Недостаточная тренированность мышц стопы.
 2. Слабость связочного аппарата.
 3. Некоторые общие заболевания.
 4. Чрезмерные статические нагрузки (обычно при наличии ожирения).
 5. Неправильная обувь.
- Дети, имеющие плоскостопие, должны находиться под наблюдением ортопеда. Родители должны выполнять все рекомендации врача.

НЕКОТОРЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОСТРАНСТВЕННОЙ ОРИЕНТАЦИИ СТОП У «ПЕРВОХОДА», КОТОРЫЕ ВЫЗЫВАЮТ ТРЕВОГУ У РОДИТЕЛЕЙ

1 Некоторые малыши при первых своих шагах ставят стопы с развернутыми вовнутрь носочками. Это связано не с патологией стоп, а с отставанием в развитии вышележащих суставов (чаще тазобедренных). Просто при такой постановке ног суставы стабильны и ребенку комфортней.

В дальнейшем суставы развиваются правильно, но у малыша формируется стереотип ходьбы с внутренней ротацией стоп. Это, как правило, не нравится родителям, да и ребенок страдает — при быстрой ходьбе или беге носочки мешают друг другу, цепляются друг за друга и малыш падает. Родители приходят к врачу с жалобой на косолапость.

Поэтому очень важно следить не только за формой ног, но и за правильной их ориентацией в пространстве при ходьбе.

У такого «первохода» в комплекс гимнастики следует включить ходьбу по следовой дорожке. Рисуем следы стоп на дорожке с разворотом 10 — 15 градусов, и ребенок должен ходить по ним, точно попадая в следочки. Это стимулирует выработку правильного автоматического стереотипа ходьбы. А главное — это элемент игровой гимнастики. Обувь должна быть правильной. Колодка обуви должна быть прямой.

2 Другой вид неправильной установки стоп при ходьбе — это отклонение пяточки наружу и опускание среднего отдела стоп на площадь опоры — гиперпронация. Родители приходят с жалобой на плоскостопие и неправильное снашивание обуви — стирается внутренняя часть подошвы.

Это часто наблюдается у детей со слабыми связками, пониженным тонусом мышц, ожирением (полные ножки) и плохой координацией

(ребенок при ходьбе широко ставит стопы, чтобы увеличить площадь опоры и удержать равновесие).

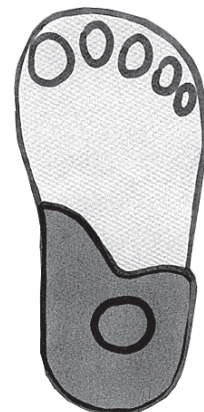
Если такой малыш ходит босиком, в носках — то эта установка стоп закрепляется, стопы все больше и больше скручиваются вовнутрь и начинает страдать рессорная функция — развивается статическое плоскостопие. Для профилактики такой установки ходить ребенок должен в правильной обуви (жесткий задник, каблук Томаса).

От того, как ориентированы стопы в пространстве, зависит распределение нагрузки тела на все суставы ног и позвоночник. При «косолапой» установке в процессе роста ребенка чаще развивается O-образная деформация ног, при гиперпронации стоп — X-образная деформация ног.

При X-образной деформации ног и сваливании стопы внутрь страдает рессорная функция стоп. Создаются все условия для развития статического плоскостопия. Стопы перестают гасить толчки от площади опоры при ходьбе, и эта беда полностью ложится на позвоночник. Ребенок устает, отказывается бегать, не поспевает в подвижных играх за сверстниками, становится неуклюжим, жалуется на боли в стопах, голених и спинке. Часто перед сном, чтобы успокоить ребенка, маме приходится растирать ножки, тепло укутывать. И это правильно.

ВАЖНО: в том и в другом случае необходима консультация ортопеда. Сначала надо устранить причину неправильной установки стоп, а затем проводить коррекцию.

Фотографии предоставлены Светланой ЛЕСНОВОЙ



Каблук Томаса.

КОРРЕКЦИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТИ СТОПЫ (ПЛОСКОСТОПИЯ) У ДЕТЕЙ

1. Правильная обувь + ортопедические стельки (стельки должны быть индивидуальными, делаться на заказ).
2. Массаж мышц спины, голени и стоп.
3. Физиотерапевтическое лечение: тепловые процедуры (по назначению врача).
4. Лечебная гимнастика.
5. Плавание.
6. Стимуляция мышц (по назначению врача).
7. Медикаментозное лечение (по назначению врача).

МЕДИЦИНСКИЙ ГОРОСКОП

С 28 января по 3 февраля

ОВЕН. Давно донимающие вас воспалительные или инфекционные заболевания перейдут в стадию ремиссии. Хорошее время для проведения хирургических вмешательств, связанных с применением общего наркоза.

ТЕЛЕЦ. Вероятно обострение неврологических и психических недугов, а также заболеваний желудка. Повышается риск случайных отравлений, в том числе лекарствами. Следите, чтобы все препараты хранились вне зоны доступа детей.

БЛИЗНЕЦЫ. В зоне риска находятся печень и желчевыводящие пути. Старайтесь не употреблять острые, жирные, пережаренные продукты, а также газированные напитки. Период плохо подходит для начала курса аппаратной физиотерапии.

РАК. Ожидается улучшение течения заболевания, связанных с гормональным фоном. Увеличивается вероятность существенной прибавки в весе за счет хорошего аппетита и перекусов.

ЛЕВ. В это время лучше не начинать освоение закалывающих процедур. Возрастает риск простудных заболеваний, в том числе верхних дыхательных путей. Может осложнить жизнь и обострение герпеса.

ДЕВА. Период неустойчивости эмоциональной сферы. Возможны неожиданные проявления многих заболеваний, особенно связанных с недостаточностью кровообращения и нарушением деятельности периферической нервной системы.

ВЕСЫ. Возможны серьезные проблемы со сном, в том числе появление жалоб на прерывистый сон даже у людей, считающих себя здоровыми. Сейчас особенно внимательными к своему самочувствию должны быть люди, страдающие неврологическими и сердечно-сосудистыми недугами.

СКОРПИОН. Сложный период. Могут угрожать спазмы сосудов, перепады давления, появление неприятных сюрпризов со стороны нервной системы.

СТРЕЛЕЦ. Вы будете склонны волноваться по пустякам. Помните, что повышенная нервозность может привести не только к головной боли, но и к тахикардии, проблемам со сном.

КОЗЕРОГ. Вероятно обострение кожных недугов (в том числе аллергической природы), грибковых заболеваний кожи и ногтей, недугов печени и желчевыводящих путей.

ВОДОЛЕЙ. В эти дни желательно снизить нагрузку на позвоночник, не поднимать и не переносить тяжести, отказаться от работ, выполняемых внаклонку. Если у вас сидячая работа, не забывайте делать перемены и комплекс производственной гимнастики.

РЫБЫ. Звезды вам говорят: займитесь собой! Подумайте, что можно сделать для собственного здоровья и поддержания жизненного тонуса. Кстати, вы давно вставали на лыжи? Может, стоит их вытащить из кладовки и пойти кататься всей семьей?

Подготовил Виктор ЕРМАКОВ