Консультация.

Как предупредить развитие плоскостопия у ребенка.

1. Когда ребенок начнет совершать свои первые шаги, необходимо подобрать ему специализированную обувь, которая обеспечит жесткую фиксацию голеностопа и будет содержать твердый задник, закрытый носок и каблучок высотой 0,5 см. Для маленьких детей недопустимо ношение обуви с плоской подошвой, сандалий и туфлей с отсутствием задников, а также обычных валенок.
2. Прогулки босиком по траве, песку, поверхности с гальками. Категорически недопустима постоянная прогулка по ровной площадке (пол, асфальтная дорожка, ковер).
3. Рекомендуется приобретение специального массажного коврика и выполнение на нем каждодневной гимнастики для лечения плоскостопия.
4. Обувь ребенка должна иметь достаточно широкий носок. Это нужно для того, чтобы пальцам стопы было комфортно и не сдавливало.
5. Ребенку рекомендуется проведение специального спинного массажа, массажа голени, стоп. Ребенку лучше заниматься закаливанием с использованием ножных ванночек с контрастной температурой и обливанием стоп с чередованием теплой и холодной воды, последовательно растирая грубым полотенцем. Данные процедуры способствуют приливу крови к стопе, обеспечивая правильное питание и формирование мышц и костей.
6. В случае стаптывания ребенком обуви, усталости при ходьбе рекомендуется ношение лечебной ортопедической обуви, предварительно пройдя консультацию у врача-ортопеда.
7. В профилактических действиях от плоскостопия нужно следить за тем, чтобы правильно формировался мышечный корсет спины и ног. Во время занятий ребенка за столом или партой – следите за его правильной осанкой. Также каждый день ребенку следует проводить комплекс упражнений для спины (повороты вправо-влево, подтягивания, наклоны).
8. Для лечения плоскостопия нужно следить за чередованием периодов как активного отдыха, когда ребенок на ногах с небольшими перерывами, так и времени, когда стопы ребенка отдыхают. Беспрерывное занятие спортом с малых лет, чрезмерные нагрузки могут отрицательно сказаться и сформировать неправильный свод стопы – что послужит причиной плоскостопия.
9. Укрепляйте организм ребенка, повышайте его иммунитет. Обеспечьте ребенка качественным сбалансированным питанием. Чтобы кости были крепкими и здоровыми, добавьте в ежедневный рацион молочные продукты, рыбу, мясо, которые богаты содержанием кальция. Употребление фруктов и овощей насытят организм ребенка необходимыми витаминами и микроэлементами. В зимнее время ребенку рекомендуется употребление витаминов в таблетированной форме, капсул с содержанием рыбьего жира, изначально посоветовавшись с врачом-педиатром.

Лечение плоскостопия у детей начинайте сразу же после того момента, когда ребенок начнет ходить. Не стоит забывать, что частые причины развития плоскостопия у детей обусловлены неправильными действиями родителей при заботе о своем чаде, неправильным подбором обуви. Поэтому главная задача родителей – приложить максимум усилий, чтобы обеспечить правильное формирование свода стопы у ребенка, тем самым наградив его радостью правильного движения на будущую взрослую жизнь.

