

Консультация для родителей "Профилактика плоскостопия"

Плоскостопие - это деформация стопы, заключающаяся в уменьшении высоты продольных сводов в сочетании с пронацией пятки и супинацией переднего отдела стопы.

СОВЕТЫ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ПЛОСКОСТПИЯ

- Побуждайте грудного младенца ползать как можно больше;
- Детей грудного возраста нельзя рано ставить на ноги, обучать без поддержки;
- При гимнастике и массаже грудничков обращайтесь внимание на укрепление связок и мышц стопы и голени;
- Благоприятно влияет на формирование стопы раннее плавание;
- Очень полезны ежедневные сначала теплые (36° - 37°), а затем прохладные ножные ванночки на 10-15 минут. После ванночки надо сделать массаж и гимнастику ног, насухо вытерев их и смазав питательным кремом;
- Выработывайте у детей навыки правильной осанки и походку без излишнего разведения ног;
- Прекрасно укрепляет стопы ходьба босиком по рыхлой почве, песку, гальке, скошенной траве, ребристой доске, по бревну, по поролоновому матрацу;
- Выбирайте обувь для малыша с твердой подошвой, с небольшим каблучком и шнуровкой и обязательно соответствующего размера, а не на вырост. Обувь с плоской подошвой, мягкие, особенно резиновые, тапочки, валенки вредны для ног;
- Не рекомендуется длительная ходьба босиком или в обуви с мягкой подошвой на утоптанной почве, камня, асфальту;
- Вредно в помещении находиться подолгу в утепленной обуви;
- Старайтесь, чтобы ребенок избегал длительного стояния (особенно с сильно разведенными стопами) и отягощения большими грузами;
- Если же вашему ребенку приходится долго стоять, полезно для снижения утомления время нагрузки на наружный край стопы (косолапить);
- При выраженном плоскостопии и упорных болях в голених и стопах в обувь надо вкладывать стельки - супинаторы,

поддерживающие свод стопы, в некоторых случаях, по совету врача - ортопеда, для ребенка заказывается специальная обувь.