

Плоскостопие: профилактика и лечение

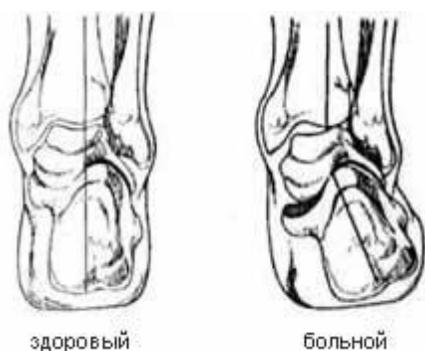


Плоскостопие — одно из тяжелых ортопедических заболеваний. Хорошо известно, что запущенные случаи плоскостопия нередко влекут за собой глубокие расстройства здоровья и даже приводят к инвалидности. Свои рекомендации по профилактике плоскостопия дают специалисты — врачи врачебно-физкультурного диспансера С. П. Сидоров и Ч. А. Атабекова.

Для плоской стопы характерно опухание продольного или поперечного вола. При этом ходьба и бег нарушаются, а в дальнейшем появляются другие неприятные симптомы: быстрая утомляемость и боли при ходьбе и стоянии.

В норме стопа опирается о землю пяточной костью и головками плюсневых костей, внутренняя ее часть не касается земли, что хорошо видно по отпечатку подошвы. Обычно плоскостопие в запущенных случаях сопровождается отклонением большого пальца наружу. Детская стопа менее приспособлена к статическим нагрузкам: прыжкам, соскокам с высоких снарядов и предметов; она быстро утомляется и легко подвергается деформации. При нагрузке своды стопы несколько уплощаются, но по окончании ее тотчас же с помощью активного сокращения мышц возвращаются в исходное положение. Длительная и чрезмерная нагрузка ведет к переутомлению мышц и стойкому опущению сводов стопы.

Основной причиной развития плоскостопия является слабость мышц и связочного аппарата, принимающих участие в поддержании свода, но причиной плоскостопия может стать и тесная обувь, особенно с узким носком или высоким каблуком, толстой подошвой, так как она лишает стопу ее естественной гибкости.



Различают врожденное и приобретенное плоскостопие. Приобретенное, в свою очередь, подразделяется на рахитическое, паралитическое, травматическое и статическое плоскостопие.

Наиболее часто встречается приобретенное плоскостопие, и в подавляющем большинстве случаев в форме статического плоскостопия. Слабость мышц стопы и голени как частичное проявление общей функциональной слабости организма является основной причиной статического плоскостопия.

Необходимо особенно подчеркнуть важность борьбы с плоскостопием в детском возрасте, так как плоскостопие у взрослых образуется в результате предрасположения к нему в детском возрасте, отсутствия мер его профилактики и своевременного лечения средствами физической культуры.

Поскольку плоская стопа встречается у детей чрезвычайно часто (15 — 23 процентов случаев), для предупреждения развития плоскостопия важно своевременно его выявить и применить рациональные профилактические меры.

В основе профилактики и лечения плоскостопия лежит укрепление мышц, сохраняющих свод. Рекомендуется носить удобную обувь и не допускать чрезмерных нагрузок на ноги.

Следует обращать внимание на правильную осанку, на параллельную постановку стоп при ходьбе и в положении стоя. Ходьба с разведенными носками перегружает внутренний край стопы и, следовательно, ведет к ее деформации. Регулярное выполнение физических упражнений благотворно сказывается и на состоянии опорно-двигательного аппарата. Укрепление мышц, связок, суставов на основе общего укрепления организма способствует профилактике деформаций опорно-двигательного аппарата в целом и плоскостопия в частности.

Борьба с развивающейся нервно-мышечной недостаточностью является основным условием для успешной профилактики и лечения плоскостопия.

Помочь предупредить плоскостопие у ваших детей могут регулярные занятия коньками, лыжами. Тем же, у кого нет возможности для таких тренировок, рекомендуем специальные упражнения.

Систематические занятия специальными корригирующими физическими упражнениями способствуют развитию и укреплению мышц, связок и суставов, участвующих в нормальной работе сводов стопы.

Мы рекомендуем следующие физические упражнения (выполнять их следует босиком):

1. Стоя прямо за спинкой стула, носки и пятки сомкнуть, руками опереться о спинку стула. Медленно подняться на пальцы, сохранить такое положение на некоторое время. Опуститься на всю ступню, перенести тяжесть тела на внешнюю сторону стопы.
2. Сидя на стуле, опереться ступнями в пол, ступни параллельно друг другу на ширине плеч. Пальцами ног захватить какой-нибудь предмет (кусочек ткани, носовой платок, спичечный коробок и т. д.) и, не отрывая пяток от пола, передвигать этот предмет справа налево, пока обе стопы не повернутся пальцами внутрь.
3. Положить на пол деревянный брусок (толщиной со среднюю книгу). Встать на края бруска так, чтобы пятки упирались в него, а пальцы — в пол. Медленно подниматься на носки и также медленно опускаться в исходное положение (и. п.).
4. Сидя на стуле, поднимать с пола пальцами ноги мячик (для настольного тенниса или меньше).
5. Походить ! — 2 минуты на носочках, перенести всю тяжесть тела на переднюю часть стопы.

6. Сидя на стуле, ноги вместе, ступни сомнуты. Разводить колени в стороны, поднимая пятки от пола и поворачивая подошвы внутрь, сжать ступни.
7. Стоя, попробуйте развести пальцы ног как можно шире (растопырить) или попробуйте сыграть ими гамму. Это сложное, но очень полезное упражнение.
8. Стоя на наружных сводах стоп, полуприсед (6 — 8 раз).
9. Ходьба на наружных сводах стоп, руки на поясе (30 — 60 с).
10. Стоя в основной стойке, руки на поясе. Поднять пальцы кверху, вернуться в и. п. (10 — 15 раз).
11. Стоя носками внутрь, пятками наружу. Подняться на носки, вернуться в и. п. (10 раз).
12. Стоя ноги врозь, стопы параллельны, руки в стороны. Выполнить присед, не отрывая ступней от пола. Встать в и. п. (6 — 8 раз).
13. Стоя, правая (левая) нога впереди носка левой (правой) (след в след) . Подняться на носки (8 — 10 раз).
14. Стоя на носках, руки на поясе, стопы параллельны. Покачиваться в голеностопных суставах, поднимаясь на носки и опускаясь (8 — 10 раз).
15. Стоя на носках, повернуть пятки кнаружи и вернуться в и. п. (8— 10 раз).
16. Стоя, стопы параллельны, на расстоянии ладони. Сгибая пальцы, поднимать внутренний край стопы (8 — 10 раз).
17. Стоя, стопы повернуты внутрь. Подняться на носки, медленно согнуть ноги в коленях, медленно выпрямить ноги в коленях, вернуться в и. п. (6— 8 раз).
18. Упор стоя на четвереньках. Передвигаться небольшими шагами вперед (34 — 40 с). То же прыжками «зайчиком».
19. Ходьба в полуприседе (30— 40 с).
20. Стоя, поднять левую (правую) ногу. Разгибать и сгибать стопу (оттянуть носок вниз, носок на себя). Упражнение выполняется в быстром темпе. Повторить 10 — 12 раз каждой ногой.
21. Стоя, поднять левую (правую) ногу, повернуть стопу кнаружи, затем внутрь. Повторить 4 — 6 раз.
22. Стоя. поднять левую (правую) ногу. Круговые движения стопой.
23. Стоя (под каждой стопой теннисный мяч), подкатывать мяч пальцами ног к пятке, не поднимая ее.

24. Ходьба на носках «крадучись» (в полуприседе), носки внутрь.
25. Ходьба «гусиным» шагом.
26. Захватив пальцами ног карандаш или палочку, ходить (30 — 40 с).
27. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы вместе, упираются в пол. Активно разводить пятки с возвращением в и. п.
28. Лежа на спине, поочередно оттягивать носки (подошвенное сгибание) с одновременным поворотом стопы внутрь.
29. И. п. — то же, но оттягивать носки одновременно.
30. Лежа на спине, ноги врозь. Скользить стопой правой ноги по голени левой (подошвенной поверхностью стопы пытаться охватить голень, пальцы сгибать).
31. То же, но другой ногой.
32. Лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах и упираются в пол. Поочередно отрывать пятки от пола.
33. То же, но отрывать пятки от пола одновременно (передний отдел стопы касается пола).
34. Лежа на правом боку, ноги вытянуты. Сгибать левую ногу в коленном суставе, оттягивать носок (подошвенное сгибание в голеностопном суставе), усиливать сгибание с помощью руки.
35. То же, но в положении на левом боку.
36. Лежа на животе, руки на полу, носки повернуты внутрь. Поднимать голову и туловище (как при упражнениях для мышц спины) с поворотом стоп внутрь.
37. Лежа на животе, руки в пол, ноги вместе, носки оттянуты и повернуты внутрь. Перейти в упор лежа с опорой на передний отдел стопы и кисти рук.
38. Сидя на полу, ноги скрестно, кисти упираются в пол на уровне стопы. Попытайтесь встать с опорой на тыльную поверхность стоп и наклоном туловища вперед.
39. Сидя на полу (без тапочек), колени подтянуты. Захватить пальцами ног скомканную бумажку и переложить ее влево, затем вправо.
40. Сидя на полу, ноги вытянуты, стопы параллельно на ширину ладони. Носки и пальцы ног взять «на себя» и повернуть кнаружи.

В первые занятия достаточно включить 3 — 4 специальных упражнения для различных групп мышц. В дальнейшем можно увеличить их число до 6. Каждое упражнение следует повторять вначале 4 — 6 раз, затем число повторений постепенно увеличьте до 10.

Если ребенок жалуется на боли в ногах, чувство тяжести, быструю утомляемость, целесообразно, предварительно проконсультировавшись с ортопедом и убедившись в правильности диагноза — плоскостопие, применять массаж стоп и голеней, теплые ванночки, специальные стельки, рекомендованные врачом.

СПОРТ И СЕМЬЯ <http://www.sportfamily.ru/school/>