Профилактика, исправление нарушений опорно-двигательного аппарата

Автор-составитель:
руководитель ЛФК
Колышева Елена
Викторовна

Врожденная косолапость

Косолапость - врожденный порог развития голеностопного сустава и формирующего его мышечно-связочного аппарата (отклонение вовнутрь переднего отдела и закругление наружного края стопы по отношению к пятке). Это распространенное заболевание опорно-двигательного аппарата, встречается преимущественно у мальчиков.

При косолапости отсутствует тыльное сгибание стопы. Внешне это проявляется «загребающей», «медвежьей» походкой ребенка, образование натоптышей на наружном крае стопы, снижением тонуса мышц.

Основные средства коррекции заболевания в дошкольном возрасте: физические упражнения, массаж, упражнения в воде, физиотерапия.

Плоскостопие

По наблюдениям специалистов, у 80% детей, посещающих ДОУ, отмечаются проблемы с формированием свода споты. Наиболее распространенные диагнозы: плоскостопие, плосковальгусные споты.

Нормальной стопой считают такую, при которой ее площадь опоры занимает от 35 до 54% общей площади стопы.

Плоскостопие – это деформация стопы. Основной причиной развития плоскостопия является слабость мышц и связочного аппарата, принимающих участие в поддержании свода, но спровоцировать плоскостопие может ношение тесной обуви, особенно с узким носком, или на высоком каблуке, с толстой подошвой, без жесткого задника – все это лишает стопу ее естественной гибкости. Если мышцы, поддерживающие нормальный свод стопы, ослабевают, вся нагрузка ложится на связки, которые, растягиваясь, упрощают стопу. При этом стопа немного заваливается внутрь, подошвой вниз с приподнятым наружным краем.

Иногда плоскостопие сочетается с вальгусным положением стопы; тогда оно называется *плосковальгусной стопой*.

Что происходит, если стопа деформированная? Походка теряет плавность, легкость. Дети нередко жалуются на утомляемость при ходьбе, боль в области голеностопных суставов или голеней. Дошкольники с такими диагнозами предпочитают спокойную, малоподвижную деятельность.

Основные средства коррекции заболевания в дошкольном возрасте. К сожалению, рассчитывать на полное избавление от плоскостопия не приходится. На начальной стадии боли в ногах можно ликвидировать в

течение одного – двух месяцев посредством теплых ежедневных ножных ванн с морской солью, ручного массажа и лечебной гимнастики.

Температура горячей воды для ножных ванн должна составлять 40-50 градусов, длительность процедуры – 15-20 минут. Массаж и гимнастуку обязательно должен делать специалист.

Полезное воздействие на коррекцию плоскостопия может оказать самомассаж стоп с использованием различных приспособлений: специальных массажных ковриков, мячей (ходьба по массажному коврику, прокатывать мяч, пальцами ног собирать полотенце, поднимать орех). В итоге улучшается кровообращение, нормализуется тонус мышц. Медики рекомендуют проводить занятия корригирующей гимнастикой в утренние часы, когда мышцы еще не утомлены. Заниматься следует в удобной одежде, не стесняющей движения.

В лечении плоскостопия нередко применяется и физиотерапия (парафиноозокеритовые аппликации, электрофорез и др.), что улучшают обменные процессы и кровообращение в тканях, укрепляет своды стоп.