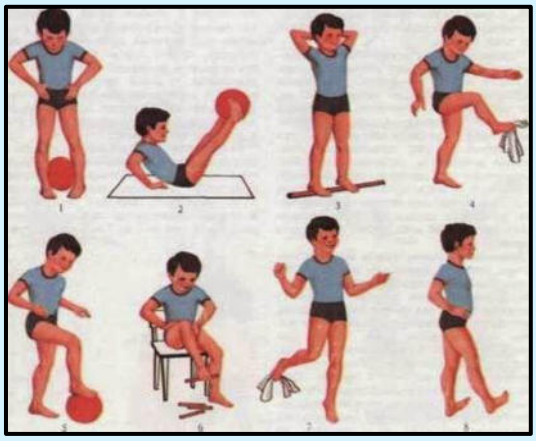


Все упражнения следует выполнять босиком. Взрослый - родитель активный участник, выполняет вместе с ребенком, контролирует правильность упражнения. Одно из основных упражнений против плоскостопия – это вращение ступнями обеих ног в разных направлениях. Такую тренировку лучше выполнять в положении сидя. В этом же положении так же можно соединять подошвы стоп вместе. Тело ребенка довольно гибкое и такая зарядка ему удастся без особых усилий. В вертикальном положении, стоя на ровной поверхности, рекомендуется делать подъем на носки с разведением и сведением пяток. Затем можно просто походить какое-то время «на носочках». Многим детям очень нравиться упражнение «качели». Для этого нужно меняя очередность ног поднимать пятку, не отрывая пальцев от пола. Небольшой мячик можно покатать, прижав его к полу поверхностью свода стопы, но для этого так же хорошо подойдет гимнастическая палка или обыкновенная скалка. В веселую игру можно превратить упражнение захвата и приподнимания различных предметов пальцами ноги. Для этих целей хорошо подойдут губки, мелкие игрушки или бумажные салфетки. Помимо ходьбы «на носочках», при лечении плоскостопия хорошо помогает ходьба «на пяточках», а так же на внешней и внутренней стороне стопы. Зарядку от плоскостопия нужно проводить регулярно, иначе положительный эффект может не наступить. Одно из самых простых, но довольно эффективных упражнений это – ходьба босиком.



Ходить босиком нужно везде, где есть возможность. Лучшее лечение плоскостопия у детей – это лечебная физкультура, специальный массаж и мануальная терапия.



При плоскостопии особое внимание уделяют опорно-двигательному аппарату и позвоночнику. Это связано с тем, что заболевание излишне тревожит кости, суставы ног и нижних отделов позвоночника, а потому вслед за плоскостопием часто начинается сколиоз. Если что-то подобное наблюдается, то доктор назначает еще и специальный лечебный массаж или особую гимнастику. Малышу с плоскостопием следует в обязательном порядке носить специальную обувь. Часто ребенку с плоскостопием назначают еще фонофорез и электрофорез. Полезны закаливающие процедуры – к примеру, контрастные обливания стоп (они повышают тонус мышц и улучшают кровообращение).



Делайте упражнения с ребёнком вместе, и отличное самочувствие и прилив сил обеспечены. Важно не лениться, а заниматься как можно чаще. Плоскостопие многим кажется простым заболеванием, но на самом деле это довольно серьезная и быстро прогрессирующая патология.

Будьте здоровы и берегите своих детей.