АВТОР: ИНСТРУКТОР-МЕТОДИСТ ПО ЛФК И.А. МУДРЕЧЕНКО

РЕКОМЕНДАЦИИ

для родителей по профилактике и лечению детей с косолапостью в домашних условиях

В ЭТОМ ВЫПУСКЕ

КЛАССИФИКАЦИЯ КОСОЛАПОСТИ

СИМПТОМЫ ВРОЖДЕННОЙ КОСОЛАПОСТИ

ПРОФИЛАКТИКА КОСОЛАПОСТИ У ДЕТЕЙ

ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ПРИ КОСОЛАПОСТИ

КОСОЛАПОСТЬ -

деформация стопы, при которой она отклоняется внутрь от продольной оси голени, один из самых тяжелых дефектов стоп.

Косолапость может развиваться также в результате паралича мышц и повреждения костей, связок стопы и голени.

КЛАССИФИКАЦИЯ КОСОЛАПОСТИ

Косолапость классифицируется в зависимости от возможности выполнить коррекцию дефекта стопы пассивными методами:

1. Легкая - податливые компоненты устраняются без особых усилий.
2. Средняя - ограниченность движений голеностопного сустава, при устранении деформации со стороны мышечных тканей наблюдается пружинистое сопротивление.
3. Тяжелая - резкая ограниченность движений в стопе и голеностопном суставе, коррекция дефекта руками невозможна.
4. Очень тяжелая - полного излечения ребенка добиться, как правило, не удается.

ПРИЧИНЫ КОСОЛАПОСТИ У ДЕТЕЙ

·МЕДЛЕННОЕ РАЗВИТИЕ СУХОЖИЛИЙ, МЫШЕЧНОЙ ТКАНИ;
·НЕПРИВЫЧНЫЕ НАГРУЗКИ НА НОГИ МАЛЫША;
·НЕПРАВИЛЬНАЯ ОБУВЬ;
·ТРАВМЫ - УШИБЫ, ОЖОГИ;
·ВОСПАЛИТЕЛЬНЫЕ ПРОЦЕССЫ;
·НАСЛЕДСТВЕННОСТЬ;
·ПАРАЛИЧИ;
·ЗАБОЛЕВАНИЯ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ;
·РАХИТ.

В НЕКОТОРЫХ СЛУЧАЯХ ЗАБОЛЕВАНИЮ СОПУТСТВУЮТ И ДРУГИЕ ПАТОЛОГИИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА, НАПРИМЕР, СКОЛИОЗ, ПЛОСКОСТОПИЕ.

СИМПТОМЫ ВРОЖДЕННОЙ КОСОЛАПОСТИ

·СТОПЫ ВЫГНУТЫ ВОВНУТРЬ ИЛИ НАРУЖУ- НА НЕЙ ВИДНА ГЛУБОКАЯ ПОПЕРЕЧНАЯ СКЛАДКА;
·ПЕРЕГИБ ПОДОШВЫ - ПАЛЬЦЫ МОГУТ БЫТЬ ПОДОГНУТЫ ВНУТРЬ;
·СКРУЧЕННОСТЬ КОСТЕЙ ГОЛЕНИ;
·СТОПА РАЗВЕРНУТА;
·ПЯТКА ПОДНЯТА ВВЕРХ, ЕЕ ОСЬ СМЕЩЕНА ПО ОТНОШЕНИЮ К ГОЛЕНОСТОПНОМУ СУСТАВУ.

ПРИ ОТСУТСТВИИ ЛЕЧЕНИЯ КОСОЛАПОСТИ У ДЕТЕЙ РАЗВИВАЮТСЯ РАЗЛИЧНЫЕ ОСЛОЖНЕНИЯ:

·ТРАВМЫ, ОГРУБЛЕНИЯ КОЖИ НА ВНЕШНИХ СТОРОНАХ СТОП;
·АТРОФИЯ МЫШЦ НОГ;
·НАРУШЕНИЯ ФУНКЦИЙ КОЛЕННЫХ СУСТАВОВ;
·ПОДВЫВИХ КОСТЕЙ СТОП;
·ИСКРИВЛЕНИЕ ПОЗВОНОЧНИКА.

ПРОФИЛАКТИКА КОСОЛАПОСТИ У ДЕТЕЙ

Главная профилактическая мера косолапости у детей – предотвращение и своевременное лечение, контроль за походкой ребенка. Профилактика косолапости включает в себя целый комплекс:

- хождение по массажному коврику, гальке, песку, траве,
- профессиональный массаж,
- ванночки для ног,
- занятия спортом – плавание, катание на велосипеде,
- ортопедические стельки и обувь,
- питание должно включать в себя продукты, содержащие кальций.
- длина обуви ребенка должна быть длиннее стопы на 12 мм.

Массажные коврик создает эффект полезных для здоровья стоп поверхностей, созданных природой. Песок, каменистые и лесные тропы благодаря естественным неровностям отлично массажируют босую стопу человека. Этот же эффект дают массажные коврики.

Тут важно понимать, что заставить ходить ребенка по маленькой поверхности трудно или вообще невозможно. Поэтому лучше всего приобрести несколько ковриков и разложить их дома по самому частому маршруту ребенка. Таким образом, в течение всего дня стопы будут получать полезный эффект без специальных усилий со стороны родителей и ребенка.

Ортопедические стельки и обувь поддерживают своды стопы в анатомически правильном положении и, тем самым, формируют правильное развитие стопы, голеностопного и коленного суставов. Помимо этого, создаются более комфортные условия и для позвоночника: уменьшается вероятность появления развития сутулости.

Необходимые стельки или обувь – лечебные или профилактические – назначит врач-ортопед. С рекомендациями врача уже можно посетить специализированный ортопедический салон. Лучше приобрести эти изделия именно в салоне, так как в этом случае будет прекрасная возможность померить и подобрать то, что будет максимально комфортно для ребенка.

Примерный комплекс упражнений при косолапости

Упражнения выполняются с ребенком ежедневно, в течение длительного времени. Повторять каждое упражнение нужно 5-7 раз, с фиксацией стопы в конце упражнения на 15-20 секунд. Ребенок при этом должен лежать на спине, на твердой поверхности.

Упражнение 1. Взяв в одну руку голень ребенка, а в другую - среднюю часть его стопы, делать стопой движение "к себе и от себя".

Упражнение 2. Одной рукой удерживаем стопу ребенка за пятку, а пальцы другой руки осуществляют движение пальцев стопы ребенка "от себя и вверх".

Упражнение 3. Одной рукой фиксируем голеностопный сустав, а другой, обхватываем среднюю часть стопы, осуществляет движения стопы "из стороны в сторону".

Упражнение 4. Одной рукой фиксируем среднюю часть стопы ребенка, а большой палец другой руки осторожно разгибаем пальчики стопы.

Упражнение 5. Положение рук – такое же, как в предыдущем упражнении. Но разгибание проводится только с большим пальцем стопы ребенка.

Упражнение 6. Одной рукой удерживаем стопу ребенка за пятку, а пальцы другой руки надавливают на передний и средний отделы стопы, осуществляя её отведение в сторону.

Упражнение 7. Одна рука взрослого фиксирует голень ребенка, а пальцы другой руки надавливают на наружный край стопы, осуществляя приведение ее кнутри.

Упражнение 8. При выполнении этого упражнения ребенка укладывают на живот. Взрослый удерживает одной рукой голень ребёнка, оттягивая его пятку другой рукой на себя.

Упражнение 9. Одной рукой фиксируем голеностопный сустав, другой же обхватываем стопу и выполняем движение кнаружи.

Упражнение 10. Одной рукой удерживаем ногу ребенка согнутой в коленном суставе, другая рука обхватывает стопу и осторожно вытягивает ее вперед, смещая в естественное положение.

Упражнение 11. «Брусок». Исходное положение: стоя передними отделами стоп на бруске высотой 10 – 15 см, пятки свисают с бруска, руками держаться за спинку стула. Совершать пружинистые движения, растягивая задние поверхности голеней и ахилловы сухожилия. Вернуться в исходное положение.

Упражнение 12. «Ходьба гусиным шагом». Исходное положение: в положении приседа с отведением стоп в стороны. Руки свободны или на поясе.

Упражнение 13. «Ходьба на пятках». Ходить двадцать секунд.

Упражнение 14. «Канатоходец». Ходьба по гимнастической палке с отведением стоп в стороны.

Упражнение 15. Расслабляющая ходьба.