

Ольга Германович

ПЛОСКА СТОПА

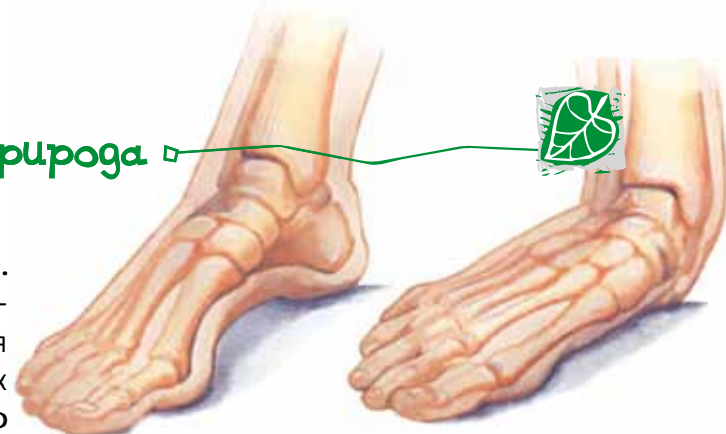
Жива природа



тому її можна від коректувати. Пізніше вилікувати плоскостопість неможливо, і доводиться займатися лікуванням супутніх захворювань опорно-рухового апарату.

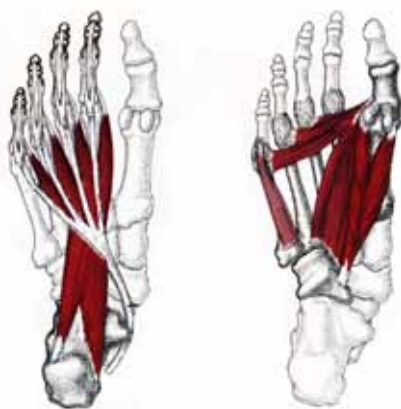
Причини плоскостопості – слабкі м'язи стопи, тривале перебування на ногах, збільшення ваги тіла, нераціональне (тісне, широке) взуття, спадковість. У людей з плоскими стопами погіршується опорна функція ніг, змінюється положення тазу, утруднюється хода. Діти, які страждають на плоскостопість, не можуть довго стояти й ходити, швидко втомлюються, скаржаться на болі в ногах, спині. Плоскостопість негативно впливає на загальне самопочуття, знижує витривалість до фізичних навантажень, погіршує працездатність та настрої.

Плоскостопість псує взуття. Але це менша проблема, ніж ті небезпечні для здоров'я ускладнення, які вона викликає: порушення будови стопи і ви-



Що таке плоскостопість?

Здорова стопа – це запорука здоров'я всього організму. Цей дивовижний орган такий простий лише на перший погляд. Стопа має унікальну „архітектуру” з 26 кісточок, 33 суглобів, 107 зв'язок і 19 м'язів. Все продумано і прораховано природою з урахуванням неабияких навантажень і запасом міцності на десятиліття. До речі, склепіння стопи відомі „трудівники” – на другому місці після головного „мотора” організму – серця.



Дослідження багатьох фахівців свідчать, що одним із найпоширеніших захворювань є плоска стопа. За статистикою 60% дітей хворі на той чи інший ступінь плоскостопості, тобто, мають викривлення стопи, що полягає в опущенні її склепіння, через що вона стає плоскою.

Якщо вчасно звернутися до спеціалістів, можна назавжди забути про це захворювання. На жаль, покращити стан стоп можна лише у віці до 12-13 років, коли стопа ще формується, а





вих великого пальця і мізинця, порушення в будові і роботі кульшового суглоба з деформацією ніг і болями при ходьбі; у важких випадках - деформацію хребта з порушенням амортизації та розвиток сколіозу.

Плоскостопість лікується важко і не завжди ефективно, особливо, якщо захворювання занедбане.

Як виявити плоскостопість?

Виявити плоскостопість дуже просто. Змасти олією стопу і постав її на аркуш паперу. Плоска стопа залишає по-



вний відбиток на аркуші.

Перевір, яка стопа у твоїх менших братиків і сестричок. Але пам'ятай: у дітей до трьох років стопа зазвичай плоска – це норма.

Профілактика плоскостопості

Спеціальні фізичні вправи зміцнюють м'язи, які підтримують склепіння стопи, коригують хибну постанову стоп, виховують стереотип правильного положення всього тіла і нижніх кінцівок під час стояння, сидіння і ходьби, зміцнюють організм, поліпшують обмін речовин, активізують руховий режим. У щоденну ранкову гімнастику включай вправи для профілактики плоскостопості. Таких вправ є дуже багато. Ось деякі з них.



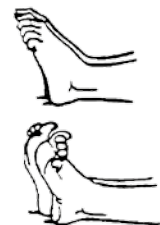
1. Ходьба на пальцях. Ходи на пальцях, не згинаючи ніг, руки тримай на поясі, тулуб тримай прямо. Виконуй вправу 1-3 хвилини.

2. Ходьба на зовнішніх краях стоп. Ходи по кімнаті, поставивши руки на пояс, спираючись на зовнішні краї стоп (як клишоногий ведмедик). Виконуй вправу 2-5 хвилин.

3. Ходьба на п'ятах. Ходи по кімнаті на п'ятах з піднятими пальцями ніг, руки тримай на поясі. Виконуй вправу не менше 1 хвилини.

4. Захоплення предметів. Сидячи на кріслі, захоплюй, піднімай та перекладай пальцями ніг різноманітні дрібні предмети, які лежать на підлозі (палички, кубики, машинки, гудзики тощо). Виконуй вправу 1-3 хвилини.

5. Малювання. В положенні сидячи утримуй олівець чи фломастер пальцями ніг. Малюй кола, квадрати, пиши літери тощо. Виконуй вправу по черговою кожною ногою.



Окрім лікувальної гімнастики для профілактики та лікування плоскостопості також застосовують ортопедичне взуття і масаж (починаючи з поперекового відділу спини і закінчуючи стопою). Виявивши ознаки плоскої стопи, обов'язково зверніться до лікаря.

Будьте здорові і не забувайте про ранкову зарядку!

