

КОМПЛЕКС ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ СТОП ПРИ ВАЛЬГУСНОЙ ДЕФОРМАЦИИ СТОП У ДЕТЕЙ

Упражнения при вальгусной деформации стопы у детей — эффективная методика, способствующая восстановлению правильной формы стопы и успешной борьбе с данным заболеванием. Как действует гимнастика при вальгусе у маленьких пациентов? Какие именно упражнения будут наиболее действенными и результативными?

Вальгусная стопа представляет собой деформацию ступни, при которой область пятки и пальцев отклонена в наружную сторону. При этом само искривление носит внутренний характер, а свод стопы значительно уменьшен. Дети, страдающие вальгусной деформацией стопы, быстро устают в процессе ходьбы, имеют неправильную походку, их нижние конечности имеют х — образную форму. Кроме того, ребенок, страдающий данной патологией, особенно склонен к развитию плоскостопия, артрита, артрозу и разного рода суставных деформаций.

По мнению специалистов, стопа маленького пациента может деформироваться в результате ослабленности мышечных связок, травматических повреждений, рахита, полиомиелита и других неблагоприятных внешних факторов.

Кроме того, вальгусная деформация может носить и врожденный характер, при котором ступня малыша искривляется еще в период внутриутробного развития, что, как правило, связано с осложненным течением беременности.

Однако какими бы ни были причины, с вальгусной деформацией стоп у малышкой необходимо бороться. В большинстве случаев доктора рекомендуют для этих целей такие методики, как массаж и занятия лечебной физкультурой. В чем польза лечебной гимнастики при вальгусе?

Специально разработанные физические упражнения при вальгусной установке стоп являются неотъемлемым элементом комплексной терапии, направленной на борьбу с данным заболеванием.

Особенно эффективна лечебная физкультура именно при лечении вальгусной деформации у маленьких пациентов. Это обусловлено тем, что костные, хрящевые и суставные ткани ребенка отличаются мягкостью, эластичностью и очень хорошо поддаются коррекции. Отметим, что положительных результатов можно добиться при регулярном и систематическом подходе к занятиям.

Разумеется, чем младше будет пациент, тем проще будет исправить имеющуюся деформацию.

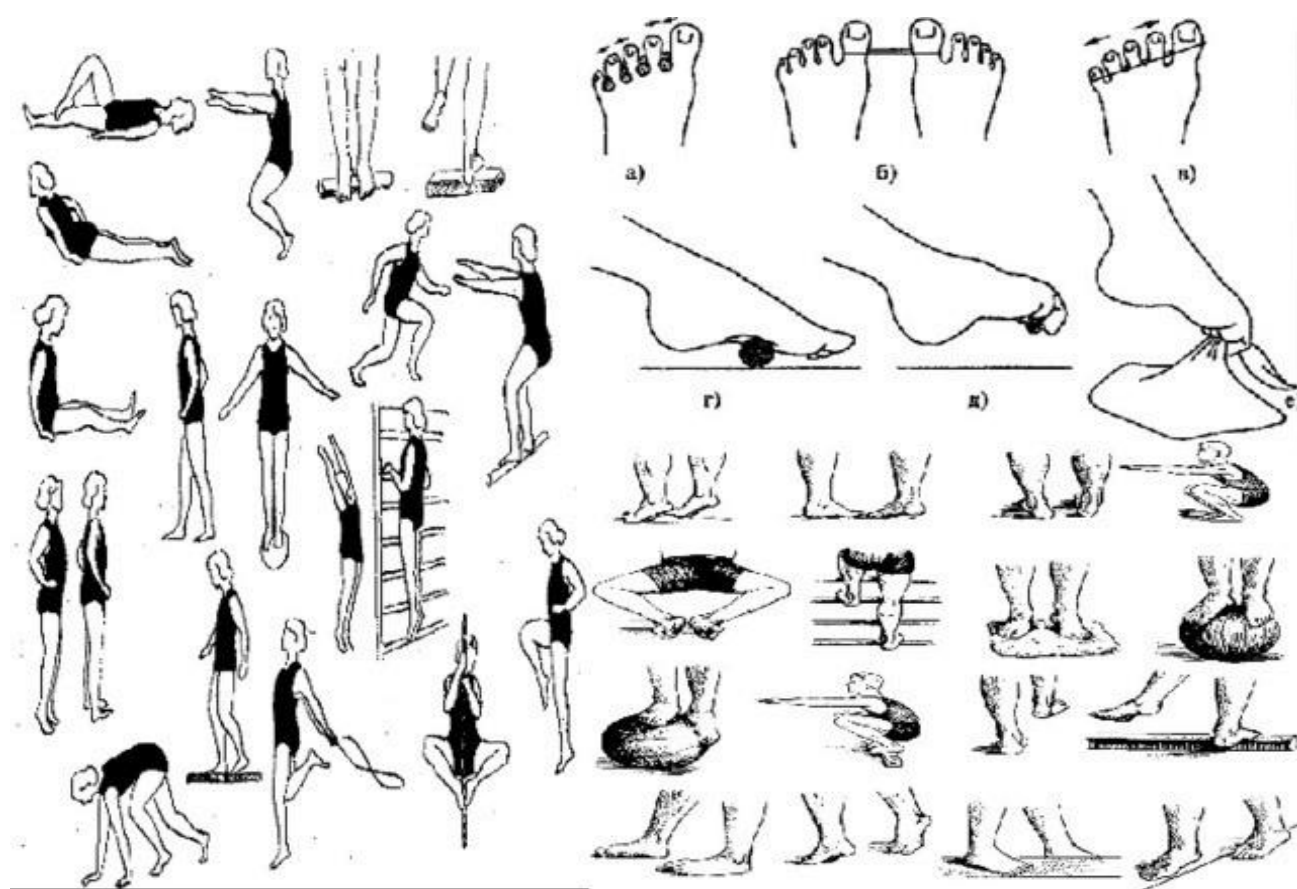
Лечебный курс физических, гимнастических упражнений при вальгусной деформации позволяет достичь следующих терапевтических результатов:

- устранение болевых ощущений;
- снятие чувства тяжести и дискомфорта, локализованного в районе нижних конечностей;
- исправление походки;
- предупреждение дальнейшего прогрессирования патологического процесса;

- профилактика развития плоскостопия и других характерных для вальгуса осложнений;
- укрепление связок и мышечных групп;
- исправление формы стопы и придание ей анатомической правильности;
- нормализация процессов кровообращения в мышечных тканевых структурах;
- устранение отечности.

Для максимального эффекта специалисты рекомендуют родителям посещать с ребенком кабинет лечебной физкультуры не реже двух раз на протяжении недели, а дома заниматься с чадом нужно каждый день. В таком случае положительные результаты гимнастики не заставят себя долго ждать и будут носить стабильный характер.

Базовый комплекс рекомендованных упражнений



Гимнастика при вальгусной деформации направлена в первую очередь на укрепление мышечных групп стопы. Для маленьких пациентов особенно рекомендуются следующие несложные, но при этом очень эффективные упражнения:

1. Ходение поочередно, то на пятках, то на носочках (особенно эффективно при деформации большого пальца стопы).
2. Начертите мелом ровную линию и предложите ребенку несколько раз пройти по ней (для ребят постарше можно использовать и «воображаемую линию»).

3. Сгибание и разгибание пальцев.
4. Приседания.
5. Наклоны к ступне. При этом нога маленького пациента должна быть максимально ровной.
6. Ходение на наружном ребре стопы. При этом ступня должна быть немного вывернута.
7. Поглаживание одной ногой поверхности другой ноги.

Представленные выше упражнения составляют базовый, элементарный комплекс, который следует выполнять ежедневно, уделяя каждому упражнению по 1,5-2 минуты. Такая гимнастика может применяться не только в лечебных, но и в профилактических целях (в частности, для предупреждения развития плоскостопия).

Дополнительные упражнения

Следующий комплекс гимнастических упражнений при вальгусной деформации стоп несколько сложнее, однако, при помощи родителей их осилит даже самый маленький пациент:



1. Попросите ребенка сесть, скрестив ноги. Возьмите его за руки. Далее малыш должен, не спеша, подниматься и опускаться на пол. После нескольких заходов нужно будет повторить упражнение, при этом сменив ногу, лежащую снизу.
2. Предложите малышу прилечь на спину и опереться руками в пол. Между стоп ребенка вложите небольшой мячик и попросите его кидать вам игрушку при помощи ног. Как правило, детям такая игра очень нравится.
3. Положите на пол носовой платок и попросите ребенка собрать его при помощи одних лишь ножных пальчиков.
4. Предложите ребенку прилечь на спину, а ногами выполнять движения, как при езде на велосипеде. Необходимо количество повторов — от 10 и до 15.
5. Попросите маленького пациента изобразить «веер», максимально широко разведя для этого пальчики ног. Упражнение рекомендуется повторить около 10 раз.
6. Усадите ребенка на стул, под ноги ему положите небольшой резиновый мячик и попросите малыша покатать игрушку ступней. Оптимальная продолжительность упражнения составляет 5 минут.
7. Предложите ребенку поиграть в ладушки, но только хлопать при этом не ладошками, а ступнями.
8. Посадить ребенка и попросить его свести стопы вместе. Повторять от 10 до 15 раз.
9. Положить на пол широкую палку и попросить ребенка поприседать, стоя на этой палке. Рекомендованная продолжительность этого упражнения — от 3 до 5 минут.
10. Попросите ребенка лечь на спину, вытянуть ноги вперед и поочередно сгибать их в области голеностопного сустава. Сделать нужно по 10 повторов каждой ногой.

Этот комплекс упражнений специалисты рекомендуют выполнять два раза на протяжении суток, причем для достижения максимального терапевтического эффекта желательно сделать маленькому пациенту массаж стоп.

О пользе ходьбы для здоровья

Спортивная ходьба — важный момент в борьбе с вальгусной деформацией стоп у детей. Причем ходить малышам рекомендуется по рельефным, неровным поверхностям. Для этих целей родителям маленьких пациентов нужно будет

приобрести специальный ортопедический коврик. Но можно справиться с задачей и своими силами, просто нашив на ткань крупные пуговицы.

В летнее время старайтесь, чтобы малыш как можно больше ходил босиком по траве, песочку или гальке. Если вы отдыхаете на море, то собирайте как можно больше камушков, они пригодятся для того, чтобы делать ребенку теплые ножные ванночки с эффектом дополнительной стимуляции.



Зимой можно просто рассыпать по полу квартиры горох или крупу и предложить малышу побегать по ним. Все это поспособствует максимальному укреплению мышечных групп стопы, повышает чувствительность ступней, кроме того, эффективность лечебной физкультуры поможет значительно ускорить процесс выздоровления.

Как необходимо заниматься гимнастикой

Главное правило в лечебной гимнастике — это регулярное и систематическое выполнение упражнений. Однако объяснить маленькому ребенку необходимость занятий порой бывает очень сложно. Поэтому постарайтесь увлечь маленького пациента процессом лечебной физкультуры, проводя занятия в увлекательной игровой форме. Многие детки подражают

своим родителям, поэтому ребенок будет намного охотнее заниматься вместе с мамой или папой, повторяя за ними упражнения.

Старайтесь внести в занятия максимальное разнообразие, периодически меняя упражнения, это важно, чтобы маленькому больному гимнастика не наскучила. Если малыш действительно устал, будет целесообразно прекратить тренировку и продолжить ее несколько позже.

Дополнительные рекомендации

Несмотря на высокие показатели эффективности и результативности лечебной гимнастики, одних лишь упражнений для полной победы над вальгусной деформацией стоп у ребенка может быть недостаточно, особенно если болезнь находится в тяжелой, запущенной стадии. Ускорить процесс выздоровления поможет выполнение следующих предельно простых рекомендаций:

1. Подберите ребенку качественную, удобную обувь с ортопедическими стельками.
2. Делайте малышу теплые ножные ванночки с добавлением хвои или же морской соли. Такие терапевтические процедуры способствуют устранению напряжения в области мышечных групп и связок стопы.
3. Совмещайте занятия лечебной физкультуры с массажем стоп, который рекомендуется делать регулярно.
4. Составляя комплекс упражнений, обязательно проконсультируйтесь по этому поводу со специалистом.
5. Хороший эффект дают занятия такими видами спорта, как плавание и упражнения на шведской стенке.

Что же касается профилактики данного заболевания, то предупредить развитие вальгусной деформации стопы у ребенка помогут грамотное планирование беременности и регулярное посещение специалиста в период ожидания малыша. Кроме того, не рекомендуется начинать ставить на ножки кроху, еще не достигшую восьмимесячного возраста. Следите за весом и развитием ребенка: лишние килограммы, как и недостаточная масса тела, также выступают факторами, провоцирующими развитие вальгусной деформации.

Когда ожидать положительных результатов?

При систематическом подходе к занятиям лечебной физкультурой и строгом соблюдении рекомендации специалистов, первые результаты становятся заметны уже после недельного курса. Малышам легче ходить, устраняются болевые ощущения и чувство дискомфорта. Определить длительность лечения сложно, поскольку это зависит от стадии патологического процесса и индивидуальных особенностей малыша.

Наиболее ярко выраженные результаты лечебная гимнастика для стоп при вальгусе дает после года регулярных, систематических занятий.

Лечебная физкультура при вальгусе у детей — проверенная временем, эффективная методика, которая позволяет устранить признаки деформации и приостановить дальнейшее развитие патологического процесса. Для достижения предельно благоприятных результатов рекомендуется совмещать гимнастику с лечебным массажем и ношением ортопедической обуви.