Автор: admin
31.10.2011 19:17 -

Как бороться с плоскостопием?

Что же это за страшный зверь, которым пугают маленьких девочек? Именно девочек, потому что для мальчиков это верный способ избавиться от армии. Мальчиков этим не пугают, но и успехами в преодолении данного недуга, по вполне понятным причинам, хвастаться не принято. Хотя таких, к сожалению, не берут в космонавты. А девочек, вполне обоснованно, пугают тем, что они не смогут встать на каблуки, испортят себе походку, осанку…

А на самом деле – не это самое страшное. Плоскостопие – заболевание опорно-двигательного аппарата, характеризующееся слабостью мышц свода стопы, от чего происходит необратимая ее деформация. Это в дальнейшем делает мучительным или даже невозможным хождение на каблуках, создает проблемы при обычной ходьбе. У людей с плоскостопием внутренняя сторона стопы оказывается «завалена» и обувь на такой ноге тоже приобретает неэстетичную, стоптанную форму.

От постановки стопы напрямую зависит положение позвоночника. Деформация стопы – лишь одна патология из общих, вытекающих отсюда скелетно-мышечных изменений. Плоскостопие приводит к перегрузкам коленных и тазобедренных суставов, искривлению позвоночника и заболеванию всего опорно-двигательного аппарата.

А кривой позвоночник, в свою очередь, – это смещенные позвоночные диски, защемленные нервы, нарушенное кровообращение внутренних органов. Как следствие множество осложнений: от патологических изменений во внутренних органах до спазма сосудов головного мозга, в зависимости от того, в каком месте искривление. В эстетическом плане – это плохая осанка, некрасивая фигура и унылый вид.

Кроме того, искривление шейного отдела позвоночника часто является причиной головных болей, а варикозное расширение вен зачастую возникает при смещении позвонков в пояснично-крестцовом отделе. А это уже и плохое настроение, и некрасивые ноги, а главное – достаточно противные болячки, способные отравить жизнь.

Плоскостопие необратимо – в настоящее время нет методик и технологий формирования

естественного мышечного свода на плоской ноге. Но помочь стопе занять правильное положение можно.

Больший эффект будет достигнут, если признаки начинающегося заболевания удастся выявить на начальном этапе, в детстве. При упорных тренировках, которые занимают не так много времени и могут быть проведены между делом, потери можно свести к минимуму. Можно даже предотвратить заболевание, зная наследственность ребенка.

Из личного опыта знаю, что упражнения вроде катания скалки, собирания предметов ногами и прочие, требующие подручно-подножных средств и контроля исполнения, обычно не приживаются надолго. А хорошо, чтобы привычка тренировать ножки осталась на всю жизнь.

Но есть парочка упражнений, которые помогут и детям, и взрослым и легко войдут в привычку. Где угодно – на остановке, дома, даже на некоторых школьных занятиях, не требующих высокой концентрации внимания – периодически их выполняйте.

1. Стоя поднимайтесь на носочки, поиграйте в «пружинку». Столько, сколько сможете или позволяет ситуация.

2. Стоя, а можно и сидя, «подбирайте» ногу, не сдвигая пятки (скользите передней частью стопы, не поджимая пальцев, к пятке, образуя крутую горку в месте взъема).

И главное в этой системе – не обязательно тренироваться подолгу, в определенное время. Упражнения можно делать в тот момент, когда есть такая возможность, или когда вы об этом подумали. Вспомнил – есть возможность – сделал. Пусть это будут маленькие серии. Количество повторений, выполненных в разные периоды времени, все равно перейдет в качество. Ребенку можно напоминать, а взрослый и сам себя проконтролирует. Можно вообще делать это вместе со своей деткой, весело и полезно. Главное удобство – не занимает много времени, поэтому и заставлять себя не надо.

В свое время эти упражнения здорово мне помогли. Иногда по привычке делаю их и

сейчас. Иногда просто ради забавы, чтобы удивить знакомых ребятишек, делаю из своего 22-го размера 20-ый.

Удачи вам, берегите свои ножки!

Автор - **Елена Урдиханова**
Источник