

## **Красивые ноги - здоровый малыш**

**Плоскостопие** - статическая деформация стопы, характеризующаяся уплощением ее сводов. Оно бывает продольное и поперечное, но встречается и смешанное. Продольное плоскостопие составляет более 55% всех деформаций стопы. Поперечное плоскостопие встречается реже и является следствием относительной слабости и недостаточности мышечно–связочного аппарата стопы и голени.

Нередко плоскостопие бывает одной из причин нарушения осанки. Дети, страдающие плоскостопием, не могут долго стоять и ходить, быстро устают, жалуются на боли в ногах и спине. Одним из проявления плоскостопия могут быть головные боли – как следствие пониженной рессорной функции стоп.

### **Причинами развития плоскостопия обычно бывают:**

- раннее вставание и ходьба;
- слабость мышц стоп;
- избыточный вес;
- чрезмерное утомление в связи с длительным пребыванием на ногах
- неудобная обувь;
- перенесенные рахит, полиомиелит;
- травмы (вывихи, подвывихи, переломы) стопы и голеностопного сустава

Определить форму стопы в домашних условиях можно так: смазать стопы ребенка растительным маслом и поставить его на лист белой бумаги, хорошо впитывающей масло. При этом надо отвлечь внимание малыша. Через 1 – 1,5 мин снять его с бумаги и внимательно рассмотреть отпечатки стоп. Если следы имеют форму боба, то это свидетельствует о нормальных стопах: своды стоп приподняты и при движении выполняют рессорную функцию. Если же отпечаталась вся стопа, следует заподозрить имеющееся или начинающееся плоскостопие, а если же дошкольник при длительной ходьбе жалуется на боль в ногах, то здесь уже нужны консультации и помощь ортопеда.

По соотношению самой широкой и самой узкой частей следа считается свод нормальным 1:4, уплощенным 2:4, плоским 3:4.

Плоскостопие у детей в большинстве случаев излечимо, и его необходимо лечить, так как оно нередко является одной из причин нарушения осанки.

Предупреждением плоскостопия следует заниматься с раннего возраста: как только малыш пытается вставать надо обувать ему специальные ботиночки, которые имеют твердую пятку, небольшой каблучок и соответствуют размеру стопы. Сейчас появилось много специализированных магазинов, где продается ортопедическая и анатомическая обувь, и при желании всегда можно найти ту, которая подходит вашему ребенку.

Предупредить плоскостопие можно так же подбором специальных упражнений,

способствующих развитию и укреплению мышц голени, стопы и пальцев. Рекомендуются упражнения в положении сидя, упор руками сзади:

- захватывать пальцами ног палочки, шарики различной формы и размера
- перекладывать предметы пальцами ног с одного места на другое
- сгибать и разгибать пальцы ног
- разводить носки в стороны
- выполнять стопой круговые движения
- ходьба на носках, на пятках, на наружных сводах стопы
- лазание по гимнастической лестнице, канату босиком

Упражнения необходимо делать каждый день, по 1 -3 минуте каждое в течении нескольких месяцев – только тогда будет достигнут необходимый результат.

Врачи советуют применять ежедневные ножные ванны перед сном, а в летний период как можно чаще использовать ходьбу босиком по рыхлой, неровной поверхности – земле, песку, мелким камешкам, а так же по воде.

Но все это будет бесполезно, если ребенок не будет носить правильно подобранную обувь. Размер ее должен точно соответствовать форме и индивидуальным особенностям стоп, предохранять их от повреждений, не затруднять движений.

### **Обувь вашего малыша.**

Выбирая обувь для постоянного ношения в детском саду, лучше остановите свой взгляд на сандалиях, а не на тапочках. Главное достоинство тапочек - их невысокая стоимость, а значит, возможность менять довольно часто по мере роста ноги. Но, к сожалению, этим все плюсы исчерпываются. Тапочки, как правило, имеют форму, близкую к овалу, а детская ступня скорее напоминает веер - довольно узкая пятка, но широкая плюсневая кость и короткие пухленькие пальчики. Но особенно опасны шлепанцы, потому, что к «прелестям» тапочек добавляется незафиксированная пятка, что на порядок увеличивает вероятность травм при любом неловком движении.

Правильно выбранные сандалии позволяют всего этого избежать. Присмотритесь к модели с широким носком, анатомической стелькой и супинатором, жесткой фиксированной пяткой, снабженной по верхнему краю мягким валиком (он предохраняет ногу от мозолей). Не сомневайтесь, вашему малышу в них будет и удобно, и безопасно.

Кружимся в вальсе, занимаемся спортом.

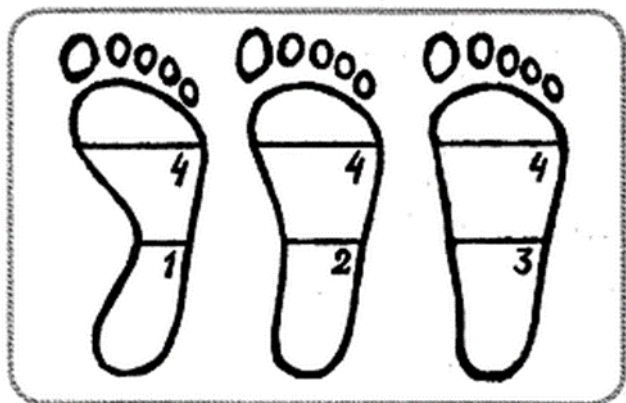
В детских садах родителей просят купить ребенку чешки для занятий ритмикой или гимнастикой. Подобные просьбы нельзя игнорировать. Танцы требуют от ноги большей подвижности, чем при обычной ходьбе, поэтому, танцуя в сандалиях, малыш может получить травму. А чешки обеспечивают хорошую подвижность стопы и абсолютно не сковывают движений. Еще одно их достоинство - легкость. Но постоянно носить чешки нельзя, ведь они плохо пропускают воздух, а плоская и скользкая подошва совсем не приспособлена для ходьбы.

**Для занятий спортом и подвижных игр ребенку нужны кроссовки.** Сейчас выбор и разброс цен на них очень велик. А чтобы правильно сделать выбор, важно помнить, что

спортивная обувь - это обувь специальная, предназначенная для занятий определенным видом спорта. На упаковке это обычно указывается. Настоящая фирменная спортивная обувь гарантирует:

- устойчивость ноги в поперечной плоскости движения;
- защиту от подворота ноги;
- защиту стопы при перекате с пятки на носок;
- фиксацию голеностопа при постановке на опору;
- защиту от ударов при постановке ноги с пятки или с носка;
- устойчивость к скольжению без предельных нагрузок на голеностоп;
- возможность быстро оттолкнуться от опоры.

**Но как же отличить качественную обувь от подделок?** Для этого есть несколько несложных тестов. Внимательно рассмотрите подошву. Современные подошвы напоминают бутерброд, где каждый слой решает конкретные технологические задачи. Очень показателен тест на гибкость подошвы. Не берите кроссовку за пятку и носок, чтобы согнуть пополам. Нога гнется в определенном месте, которое легко определить, встав на цыпочки. Обоприте выбранную вами обувь пяткой или носком в ладони и сведите руки. Если она переломится посередине, то без сожаления отложите ее в сторону. Во время ходьбы или бега она может спровоцировать самые разные травмы. Примеряя кроссовки, полностью зашнуруйте их! Только так вы поймете, хорошо ли обеспечивается фиксация ноги.



### **Ах, каблочки!**

Стремление маленьких модниц надеть мамины туфли на высоком каблуке обычно вызывает у окружающих добродушную улыбку. Но время летит, девочка подрастает и вот уже просит ей купить туфельки на каблукке... У каблука есть свои достоинства и недостатки. При ношении обуви на каблукке вся девичья фигурка выглядит стройнее и красивее. Многие девочки-подростки, привыкшие к обуви на плоской подошве, со временем приобретают шаркающую тяжелую походку, но, надев обувь на каблукке, сказочно преображаются! Поэтому примерно с пяти лет девочке нужно время от времени надевать туфельки на невысоком каблукке.

При выборе таких туфель важно в первую очередь ориентироваться не на тенденции моды, а на физиологические особенности детской ноги. Нос туфельки по-прежнему должен оставаться широким и тупым, пятка - фиксированной, а каблук - прямым и устойчивым. Переход на обувь нового типа не должен быть слишком резким. Для начала предложите

дочурке надевать обнову всего на несколько минут в день, а когда ножка привыкнет, можно отправиться в них в гости или на прогулку. Но постоянно носить каблуки нельзя: ноге очень вредно все время находиться в напряжении, ей необходим отдых.

Как видите, выбор обуви для ребенка - не такое простое дело. Но время и силы будут потрачены не напрасно, ведь у вас вырастет здоровый и счастливый малыш.

## **О пользе прививок**

В настоящее время, когда люди активно и много путешествуют по всему миру и велик риск заражения вирусными гепатитами, клещевым энцефалитом, желтой лихорадкой и др., когда в период ежегодных эпидемий гриппа болеет до 15% населения планеты, иммунизация является одним из ведущих методов профилактики инфекционных заболеваний. Медики напоминают: что профилактические прививки, включенные в Национальный календарь прививок, проводятся во всех поликлинических отделениях, которые имеют лицензии на данный вид деятельности и финансируются из государственного бюджета. Каждая вакцина перед внедрением в практику проходит многоступенчатые испытания, которые обеспечивают ее безопасность и эффективность. Современный человек вакцинозависим, но именно вакцинация позволила человечеству победить чуму, оспу, полиомиелит, столбняк и многие другие заболевания. Учеными созданы вакцины против многих заболеваний, но отсутствие доступной информации о безопасности и значении профилактических прививок, зачастую приводит к отказам от вакцинации. Особенную тревогу вызывают отказы родителей от вакцинации детей.