МАЛЫШ НА ЦЫПОЧКАХ – ЗАБАВА ИЛИ ЗАДАЧА

Если ребенок во время ходьбы не полностью наступает на всю стопу, а передвигается на носочках, многие родители начинают переживать по такому поводу. Может ли ходьба на носочках быть симптомом какого-то опасного заболевания?

ПРИЧИНЫ:

Виновниками ходьбы на носочках становятся не выявленные патологические состояния центральной нервной системы:

·дисплазия,
·гипертонус мышц нижних конечностей;
·деформация ступни;
·проблемы с развитием опорно-двигательного аппарата;
·перенапряжение спинных мышц;
·психические заболевания (аутизм);
·ДЦП (детский церебральный паралич);
·задержки в психическом и физическом развитии;
регулярные стрессы, истерики, психологическая нестабильность.

В КАКИХ СЛУЧАЯХ ХОЖДЕНИЕ НА НОСОЧКАХ СЧИТАЕТСЯ НОРМАЛЬНЫМ?

Если дети до 5 лет могут ходить на носках без причины и это не сказывается на их состоянии. У малышей это связано с незрелостью нервной системы и недостаточным развитием мышц. По мере взросления такая идиопатическая ходьба проходит самостоятельно без лечения. Не нужно беспокоиться, если ребенок периодически ходит на носочках в следующих случаях:

- двигательные навыки соответствуют возрасту;
- у ребенка нет задержки развития;
- на носках он передвигается иногда, в остальное время ставит ногу правильно;
- нарушения координации движений отсутствуют;
- на носки ставятся обе ноги.

ПОСЛЕДСТВИЯ ПРИ ХОДЬБЕ НА НОСОЧКАХ

У детей, использующих неправильный вариант постановки стопы при передвижении в возрасте старше 3–5 лет, увеличивается риск развития патологий:

- искривление осанки;
- кривошея;
- косолапость;
- быстрая утомляемость от физических нагрузок (бега, ходьбы, подвижных игр);
- мышечная дистония; деформации стопы (перекосы на одну сторону, недоразвитие одной из опорных частей);
- нарушение координации и равновесия.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ!

Заметив, что ребёнок ходит нестандартно, встает постоянно на цыпочки и уже привык передвигаться таким интересным способом, заботливым мамочкам стоит предпринять следующие меры:

1. Проконсультироваться с врачом.
2. Понаблюдать за поведением малыша внимательнее.
3. ЛФК, массаж.
4. Применять меры домашнего способа отучения от неверной походки: ежедневная гимнастика, самомассаж, плавание, длительные прогулки, активные игры, научите ребенка кататься на велосипеде или самокате.

Поменять обувь. Проверьте, соответствует ли размер ботиночек длине стопы ребенка. Купите мигающие, пищащие ботиночки, чтобы заинтересовать малышей процессом опоры на пятку.

САМОМАССАЖ СТОП

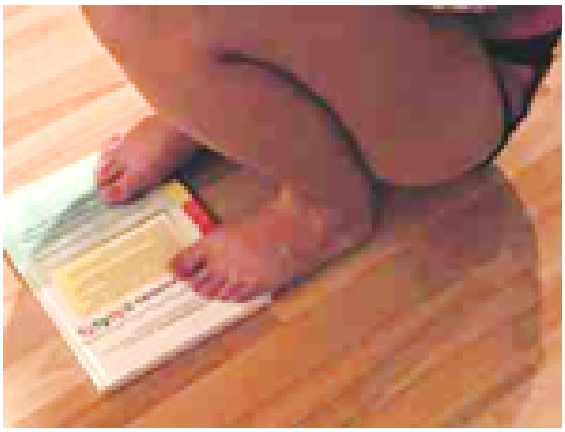
МАССАЖ ПРОВОДИТСЯ ТЁПЛЫМИ РАЗОГРЕТЫМИ РУКАМИ. МАССИРОВАТЬ СТОПУ НУЖНО ПАЛЬЦАМИ ОБЕИХ РУК, ПОДКЛЮЧАЯ К РАБОТЕ КУЛАКИ, ФАЛАНГИ ПАЛЬЦЕВ. ВСЕ ДВИЖЕНИЯ ДОЛЖНЫ БЫТЬ МЯГКИМИ ПЛАВНЫМИ, НЕСИЛЬНЫМИ.

ВРЕМЯ ВЫПОЛНЕНИЯ – 10 МИНУТ.

- 1. Сядьте, вытянув ноги. Затем подхватите левую ногу ребёнка и положите её себе на бедро у колена. Правую ладонь прижмите к подошве, а левую руку расположите на тыльной стороне стопы. Выполните поглаживание вверх и вниз по стопе одновременными, но разнонаправленными движениями, не делая остановок и не отрывая рук от стоп.
- 2. Немного свесьте стопу со своего колена. Обхватите лодыжку сзади правой рукой и помассируйте большим пальцем внутреннюю её сторону круговыми движениями. Можно использовать движение – надавливание пальцем. Затем хорошо разотрите пятку.
- 3. Нащупайте указательным пальцем сухожилия большого и второго пальца ноги и сделайте несколько надавливающих движений. Тоже проделайте со следующими ложбинками между суставами пальцев.
- 4. Снова полностью положите стопу на бедро к колена и массируйте подошву круговыми движениями больших пальцев обеих рук. Затем погладьте подошву короткими и прямыми движениями по направлению к пальцам ноги.
- 5. Пройдитесь движением «гусеница» по внутренней стороне стопы. Начинайте от нижнего края свода стоп и дойдите до большого пальца ноги, затем выше – к мизинцу.
- 6. Промассируйте каждый палец стопы. Начинайте с большого пальца, разминая его суставы от основания пальца до кончика. Затем скользящими движениями потяните каждый палец, захватывая их сначала с боков, потом – снизу и сверху.

Одновременно с массажем любителям ходить на цыпочках будет полезно заниматься гимнастикой, ЛФК. Родителям нужно делать зарядку с малышами каждый день.

Включите в список заданий следующие упражнения: ходьба на внешней стороне стопы; утиный шаг; бег по наклонной плоскости, например по горке; ходьба вприсядку; прыжки; ходьба босиком по специальной массажной дорожке; упражнения на фитболе для расслабления мышц спины; игры с мячом (футбол); катание на велосипеде; ходьба по голой земле, камешкам, песку. Важно контролировать ребенка, обращать его внимание и делать замечания, если он вдруг опять стал ходить неправильно.

СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ ХОДЬБЫ НА ВСЮ СТОПУ

1. Сидя на полу - носочки тянем на себя.
2. Ребёнок сидит на корточках, кладёт ладони на пол перед собой и, не отрывая стоп и ладоней от пола, выпрямляет ноги в коленях, поднимая таз вверх. Пятки обязательно на полу. Чем ближе стопы и кисти рук друг к другу в момент выпрямления ножек в коленных суставах, тем лучше растягиваются икроножные мышцы.
3. Ходьба на пяточках.
4. Ходьба по наклонной поверхности вверх.
5. Ходьба, сидя на корточках, вся стопа на полу.
6. Сесть на корточки с приподнятым передним отделом стопы. Можно подложить под передний отдел стопы небольшую книжку толщиной 2-2,5 см. Попросите его сесть на корточки с приподнятым мыском. Повторите упражнение 5 раз.
7. Сесть на корточки, не отрывая пятки от пола. Для этого поставьте ребенка на пол, стопы должны быть на небольшом расстоянии друг от друга. Сядьте на пол напротив ребенка и зафиксируйте руками его стопы. Попросите, а при необходимости помогите ему сесть на корточки. При этом пятки не должны приподниматься над поверхностью пола, для этого вы и придерживаете своими руками стопы ребенка в области пяток. Повторите упражнение 5-7 раз.
8. Качание - сидя на корточках. Попросите ребенка сесть на корточки. Сами присядьте со стороны его спины. Обхватите его с боков и свои ладони подведите ему под стопы. Покачайте малыша вперед-назад, при этом приподнимая его передний отдел стоп над полом. Повторите упражнение 5-7 раз.
9. Наклоны вперед. Ребенок стоит на полу спиной к вам. Одной рукой придержите его в области коленей, другой — в области бедер. Нужно, чтобы малыш наклонился вперед, не сгибая при этом колени и не отнимал пятки от поверхности пола. Заинтересуйте его игрушкой, положив ее на пол перед ним. Повторите упражнение 8-10 раз.
10. Ходьба в папиных тапочках. Предложите малышу походить в домашних тапочках для взрослых. Обратите внимание: чтобы пройти в этих тапочках малышу придется делать скользящие шаги по полу, при этом пятки буду соприкасаться с поверхностью, опора на одни пальцы станет невозможной. Походите с ребенком таким образом не менее минуты, закрепляя полученный эффект.