



Республиканский центр медицинской профилактики
Отделение медицинской реабилитации

ПАМЯТКА

Лечебная физкультура в лечении
варусной деформации ног

Варусная («О»-образная) деформация ног чаще является следствием перенесенного в раннем детстве рахита.

Лечебные мероприятия эффективны в начале формирования деформации, т.е. на первом-втором году жизни.

Актуальным методом в лечении деформации является лечение положением – придание нижним конечностям корригирующего положения путем соответствующей укладки. При выраженном «О»-образном искривлении, ноги ребенка на ночь шинируются по внутренней поверхности голени и бедра, фиксируются с помощью бинта.

Для коррекции этой деформации ног в начале ее возникновения следует добиться снижения нагрузки на мышечки бедра и голени, укрепить мышцу, натягивающую широкую фасцию бедра; растянуть связочно-мышечный аппарат внутренней поверхности коленного сустава. Проведение перечисленных мероприятий особенно полезно в период развития у ребенка статических функций и воспитания навыка ходьбы.

Дифференцированное укрепление мышц достигается следующими физическими упражнениями:

- разведение ног с сопротивлением;
- сгибание ног в коленных суставах с пассивной установкой голени в положении наружной ротации;
- тыльное сгибание стоп с сопротивлением;
- полуприседы, сводя колени;
- повороты корпуса при прижатых коленях;
- тренировка ходьбы с широкой расстановкой стоп, с разведенными носками и опорой на внутренний край стопы;
- тренировка ходьбы по скошенной поверхности в форме желоба.

Комплекс лечебной гимнастики
при варусной деформации ног

1. Ходьба обычная – 30 сек., на пятках – 30 сек., на носках – 30 сек., на внутренних сводах стоп – 30 сек.
2. И.П. – стоя, ноги врозь, руки вдоль туловища. Сч.1 – поднимая руки через стороны вверх, вдох носом. Сч.2 – опуская руки – выдох. Повт. 3-4 раза.
3. И.П. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Сч.1 – ритмично сжимать пальцы рук и стоп. Сч.2 – расслабить пальцы рук и стоп. Повт. 6-8 раз.
4. И.П. – лежа на спине, ноги стоят согнутые в коленных суставах. Сч.1 – разогнуть стопы (носки на себя). Сч.2 – и.п. Сч.3 максимально развести носки в стороны, удерживая колени и пятки вместе. Сч.4 – и.п. Повт 6-8 раз.
5. И.П. – лежа на спине, под н/з бедра валик. Сч.1-2 – сгибать ноги в коленных суставах, скользя стопами по поверхности кушетки. Повт.6-8 Раз.
6. И.П. – лежа на спине, ноги врозь, руки вдоль туловища (вдох). Сч. 1 – кисти к плечам, согнуть левую ногу в коленном суставе к животу (выдох). Сч.2 – и.п. Сч.3-4 – то же с другой ноги. Повт 6-8 раз.
7. И.П. - лежа на спине, ноги стоят согнутые в коленных суставах, руки под головой. Сч.1 – поднять носки. Сч.2 – развести носки в стороны, приподнимая наружные края стоп, не отрывая пяток. Сч.4 – и.п. Повт.6- 8 раз.
8. И.П. – лежа на спине, ноги вместе, руки под головой.Сч.1-2-3 – поднять прямую левую ногу, отвести и положить в сторону. Сч.4-5-6 – то же другой ногой. Сч.7-8 – соединить обе ноги, нажимая пятками на пол. Повт. 6-8 раз.
9. И.П. – лежа на спине. Диафрагмальное дыхание.
- 10.И.П. – лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах, руки вдоль туловища ладонями вниз. Сч.1-2 – максимально наклонить колени влево. Сч.3-4 и.п. Сч.5-6 – максимально наклонить колени вправо. Повт. 3-4 раза.
- 11.Повт. упр. № 9.
- 12.И.П. – сидя на стуле, ноги стоят согнутые, стопы вместе, носки врозь. Сч.1 - носки вместе, пятки врозь. Сч.2 – с сопротивлением сводить пятки. Повт.8-12 раз.
- 13.И.П. – сидя на стуле, ноги стоят согнутые, стопы параллельно. Сч.1-2 – разогнуть стопы, упор на пятки, носки врозь. Сч. 3-4 – пауза. Сч.5-6 и.п. Повт. 10-12 раз.
- 14.И.П. – сидя на стуле. Попеременное сгибание стоп с сопротивлением. Повт. 6-8 раз.
- 15.И.П. – стоя, ноги вместе, руки на поясе. Сч.1-2 отводя левую руку в сторону, поворот туловища влево, вдох носом. Сч.3-4 – и.п. (выдох). Сч.5-6-7-8 – то же вправо. Повт. 3-4 раза.
1. И.П. – основная стойка. Сч. 1 – руки но пояс, левую прямую ногу отвести в сторону. Сч.2-3 – с напряжением приставным шагом (пятка-

- носок) вернуть ногу в и.п. Сч. 4-5-6 – то же с правой ноги. Повт.6-8 раз.
17. И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, стопы параллельны. Сч.1-2 – полуприседы, сводить колени, руки вперед. Сч.3-4 – и.п. Повт. 6-8 раз.
 18. И.П. – Ходьба мелкими шагами, удерживая теннисный мяч между колен - 30 сек.
 19. Ходьба по желобу – 30 сек.
 - 20 Ходьба обычная с разведением носков в стороны – 1 мин.
 21. Ходьба на носках, сводя колени – 30 сек., на пятках – 30 сек., на внутренних сводах стоп – 30 сек.
 22. Повт. упр. № 2.