



Республиканский центр медицинской профилактики
Отделение медицинской реабилитации

ПАМЯТКА

Лечебная физкультура в лечении косолапости

Косолапость – деформация стопы, при которой имеется приведение переднего отдела стопы, супинация пяточной кости и подошвенное сгибание стопы (equinus). Ведущим фактором в развитии врожденной косолапости является запаздывание в развитии группы малоберцовых мышц.

С началом статической нагрузки наблюдается нарастание всех признаков болезни, развиваются вторичные изменения суставов и связочно-мышечного аппарата. Нагрузка на наружный край стопы ведет к усилению супинации, развитию оmozолелости, а опора на опущенный передний отдел стопы способствует его приведению. Вследствие функциональных нарушений стопы развивается выраженная общая атрофия мышц голени.

Ребенок испытывает большие затруднения при ходьбе в связи с порочным положением стоп.

Лечение врожденной косолапости зависит от возраста и степени выраженности деформации. Наилучшие результаты достигаются в грудном возрасте.

При легкой степени косолапости используется комплексное лечение: лечебная гимнастика, массаж, бинтование. При более выраженной косолапости производится осторожная постепенная редрессация заднего отдела стопы, с последующим наложением этапных гипсовых повязок. При рецидивирующей косолапости и грубых вторичных изменениях производится хирургическое лечение (на связочном аппарате и на скелете стопы).

При лечении начальных степеней косолапости у детей до года методика ЛФК предусматривает 2 группы упражнений: 1) общеукрепляющие и

2) специальные, направленные на коррекцию положения стопы. Общеукрепляющая гимнастика проводится в соответствии с возрастными особенностями ребенка и включает пассивные движения в суставах верхних и нижних конечностей, стимулирующие ребенка к выполнению активных упражнений. Положительную роль в улучшении общего физического развития ребенка играет массаж мышц спины и ягодичных мышц.

Специальные упражнения пассивного характера направлены на устранение основных компонентов косолапости – приведения переднего отдела стопы,

супинации и подошвенного сгибания стопы. Движения выполняют медленно в течение 5-7 минут, повторяют 3 раза в день на протяжении нескольких месяцев. Достигнутый результат закрепляют бинтованием для удержания стопы в положении пронации (лечение положением).

Детям более старшего возраста применяется методика, в основе которой активное отведение и разгибание стопы, пронация пятки; формирование правильной эластичной походки с нагрузкой на всю подошвенную поверхность стопы, с «перекатом» и достаточно широким разведением передних отделов стоп, ходьба на внутренних сводах стоп.

Комплекс лечебной гимнастики при косолапости

1. И.П.- сидя на низком стуле. С напряжением сгибать и разгибать пальцы стоп. Повт.8-20 раз.
2. И.П.- то же. С напряжением разводить и сводить пальцы стоп. Повт.8-10 раз.
3. И.П. – то же. С напряжением сгибание и разгибание в голеностопных суставах. Повт. 8-10 раз.
4. И.П.- сидя на стуле. Со стороны мизинца на полу рассыпаны мелкие предметы (фасоль, орехи, ватные или бумажные шарики) Захватывать пальцами стопы, не отрывая пятку, каждый предмет в отдельности и перекладывать его на пол со стороны мизинца этой же стопы. Повт.2-4 раза.
5. И.П. – сидя на стуле, под стопами гимнастическая палка. Катание гимнастической палки стопами 1-2 мин.
6. И.П. – стоя, держась за стол или спинки стульев. Хождение по гимнастической палке вдоль. Стопы ставить «елочкой». Повт. 1-2 мин.
7. И.П. – ходьба на пятках с разведенными носками, на внутренних сводах стоп, чередуя по 4 шага. Повт. 2 мин.
8. Ходьба по нарисованным следам «елочкой» - 1 мин.
9. И.П. – стоя спиной к стене, пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Сч.1-2 приседание, не отрывая пятки, руки вперед. Повт.6-8 раз.
- 10.И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Сч.1-2 - отводя локти назад, расправить плечи и сделать глубокий вдох носом. Сч.3-4 – подавая локти вперед, сделать плавный выдох. Повт. 3-4 раза.
- 11.И.П. – сидя на стуле. Разводить стопы поочередно в стороны, приподнимая наружные своды стоп (разгребая крупу или песок). 1-2 мин.
12. И.П.- сидя на стуле боком к амортизатору, привязанному за неподвижный предмет. Растягивая амортизатор, отводить носок кнаружи, не отрывая пятку. Затем то же другой ногой. Повт. 4-6 раз.

13. И.П. – сидя на стуле, ноги прямые, вместе, опираются на пятки.
Полукруговые вращения стоп наружу. Повт 8-10 раз.
- 14.И.п. – сидя на стуле. Попеременное разгибание стоп с сопротивлением.
Повт. 6-8 раз.
- 15.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. 6-8 раз.
- 16.И.п. – поза «сидя между пяток».
- 17.Повт. упр. № 10.