



Республиканский центр медицинской профилактики
Отделение медицинской реабилитации

ПАМЯТКА

Лечебная физкультура в лечении вальгусной деформации ног

Вальгусная (X-образная) деформация ног развивается в раннем детском возрасте и нередко является следствием перенесенного рахита.

Развитие вальгусной деформации связано с неравномерной нагрузкой на мышелки бедра и неравномерным их ростом. Разрастание внутреннего мышелка приводит к образованию вальгусного искривления коленного сустава.

Клинически эта деформация проявляется тем, что бедро и голень образуют в коленном суставе угол, открытый наружу.

У ребенка, имеющего подобную деформацию, коленные суставы плотно соприкасаются, в то время, как стопы находятся на большом расстоянии одна от другой. При стремлении сблизить стопы коленные суставы заходят один за другой.

Задачи лечебной физкультуры направлены на дифференцированное укрепление связочно-мышечного аппарата внутренней поверхности бедра, коленного сустава, голени. Это достигается посредством упражнений активного характера и массажа. На бедре проводится массаж приводящих мышц с использованием приемов поглаживания, разминания, легкой вибрации, а в области коленного сустава – массаж внутренних боковых связок с преимущественным применением приема растирания.

Определенное значение имеет лечение положением - придание нижним конечностям корригированного положения. Для фиксации нижних конечностей используется шина с внешней стороны ноги, к которой прибинтовывается коленный сустав.

Необходимо уделять внимание выработке походки с нешироким разведением стоп и их параллельной установкой.

К числу специальных упражнений, применяемых для коррекции и профилактики усиления деформации, относятся следующие:

- удержание легко мяча подошвенными поверхностями стоп (в положении ребенка лежа на спине);
- активное сгибание коленных суставах при пассивно ротированных внутрь голнях в положении лежа на животе;
- сближение голеней, оказывая сопротивление движению.

Часть упражнений должна выполняться в процессе ходьбы:

- ходьба с неширокой установкой стоп (по «следам»);
- ходьба на наружных сводах стоп («косопалый мишка»);
- ходьба в «полупреседе» с широким разведением колен;
- ходьба вдоль двух наклонно установленных (в виде конька крыши) поверхностей;
- приседания у вертикальной опоры на носках с широким разведением колен.

Наряду с перечисленными рекомендациями, для предупреждения усиления деформации нижних конечностей, большое значение имеют мероприятия, направленные на улучшение общего физического развития ребенка и правильная организация условий внешней среды, включая общий двигательный режим и режим статической разгрузки.

Примерный комплекс лечебной гимнастики
при вальгусной (X-образной) деформации ног

1. Ходьба обычная (с нешироким разведением стоп, их параллельной установкой) – 1-1,5 мин.
2. Ходьба в «полуприседе» с широким разведением колен – 30 сек.
3. И.П. – лежа на животе, в руках гимнастическая палка, руки вверх, между стопами мяч. Приподнимать голову и руки. Повт.3-4 раза.
4. И.П. – лежа на животе, руки под подбородком. Активное сгибание в коленных суставах при пассивно ротированных внутрь голеньях. Повт. 4-6 раз.
5. И.П. – лежа на животе, руки вверх, в руках гимнастическая палка. Поднимать руки и ноги (сделать «рыбку»). Повт. 4-6 раз.
6. И.П.- то же. Отдых – 1 мин.
7. И.П. – то же, кисти под подбородком. Пассивное разведение ног и активное их сведение с сопротивлением. Повт. 4-6 раз.
8. И.П. - лежа на спине, руки вверх, в руках гимнастическая палка. Руки вперед, поднять правую ногу, коснуться ногой палки. Затем то же левой ногой. Повт. 3-4 раза каждой ногой.
9. И.П. – лежа на спине, руки под головой Имитация велосипедных движений поднятыми ногами. Повт. 10-12 раз.
10. И.П. – диафрагмальное дыхание. Повт. 3-4 раза.
11. И.П. - лежа на спине, руки вверх. Между стопами резиновый мяч. Зажав мяч, перекачиваться на бок, на живот, на другой бок и на спину. Затем то же - в другую сторону. («Колобок»). Повт.3-4 раза в каждую сторону.
12. И.П. – лежа на спине, руки под головой, ноги согнуты в коленных суставах. Отвести левое колено в сторону до касания с кушеткой, затем так же правое колено. («Лягушка»). Соединить ноги в и.п. Повт 6-8 раз.
13. И.П. – лежа на спине, руки под головой, между стопами резиновый мяч. Удерживая мяч, сгибать и разгибать ноги в коленных и тазобедренных суставах.
14. И.П. – стоя, стопы параллельно, в руках мяч. Бросание мяча из-за головы и ловля его.
15. Ходьба по следам, с параллельной установкой стоп – 1 мин.
16. Ходьба на наружных сводах стоп. («Косолапый мишка»). – 1 мин.
17. Ходьба вдоль двух, наклонно установленных в виде «конька крыши» поверхностей. 1 мин.
18. И.П. стоя, ноги врозь. в руках гимнастическая палка. Поднимая палку вверх – вдох. Опуская палку вниз – выдох. Повт. 3-4 раза.