«Массаж при плоскостопии у детей»

Большую часть случаев детского плоскостопия можно исправить консервативно, без хирургического вмешательства. Для этого ребенку назначают комплексное лечение, в которое входят гимнастика и лечебная физкультура, ношение ортопедической обуви или ортопедических стелек, а также массаж и самомассаж стоп. О том, как делать ребенку массаж при деформации стоп, мы расскажем в этой статье.

Зачем это нужно?

Массаж при плоскостопии позволяет улучшить кровообращение нижних конечностей, снять нагрузку с одних групп мышц и перенести ее на другие, укрепляет сухожилия и способствует формированию правильного положения свода ступней и плюсневых косточек.

Это очень важно при коррекции патологии. Профессиональный лечебный массаж стоит дорого, и не все семьи могут позволить себе такие курсы, а при плоскостопии они длительные. Однако не стоит отчаиваться, ведь техника выполнения такого массажа не является сложной, освоить ее вполне по силам родителям самостоятельно, чтобы проводить сеансы с комфортом в домашних условиях без лишних затрат.

Важно помнить, что массаж следует делать регулярно. Лучше — курсами по 14 дней с перерывами в 7-10 суток.

Эффект будет более выраженным, если сеансы массажа будут сочетаться с другими методами лечения плоскостопия — ношением ортопедических стелек или специальных лечебных обувных пар, а также физиотерапевтическими сеансами, гимнастикой и коррекцией питания ребенка.

## Техника массажа

В сеанс массажа должны входить приемы, направленные на стимулирование мышц стопы, голени, коленного сустава, бедер, ягодиц. Лучше всего начинать массаж снизу и плавно перемещаться вверх.

При проведении массажных манипуляций на нижних конечностях важно помнить, что все движения взрослого должны быть направлены снизу вверх, а не наоборот, чтобы не нарушать естественный кровоток в ногах.

### Стопа

Пятка «снабжена» природой толстой и малочувствительной кожей, а потому в области пятки можно применять интенсивные глубокие нажимы, значительно более осторожно следует массировать свод стопы и пальчики, ведь глубокие давящие движения в этой части ног могут быть достаточно болезненными.

Не стоит полагать, что хороший массаж должен быть болевым. В ходе сеанса ребенку не должно быть дискомфортно или больно. Жалобы чада на боль — сигнал для массажиста изменить степень давления на мышечные ткани и сухожилия.

Для массирования стоп понадобятся две небольшие подушки или два полотенца, скатанные валиками. Одно подкладывается под стопу, а другое — под коленный сустав. Ребенок лежит на спине или сидит, вытянув ноги.

* Прием 1. Чистыми и сухими руками осторожно растирайте стопу по бокам. Старайтесь, чтобы движения рук были синхронными.
* Прием 2. Одна рука, сжатая в кулак, ложится на стопу, вторая ладонь вниз прижимает кулак как можно более плотно к стопе. Так совершаются интенсивные глубокие растирания стопы по направлению от пальцев к пятке и обратно. При прохождении зоны подъема стопы следует несколько снизить давление, чтобы не доставить боли.
* Прием 3. Большие пальцы рук массажиста должны быть на тыльной стороне стопы, а остальные — на подошве. Растирают большими пальцами тыльную часть снизу вверх, а затем начинают растирать каждый пальчик, начиная с большого и заканчивая мизинцем.
* Прием 4. И тыльную сторону стопы, и подошву следует растирать круговыми движениями по часовой стрелке.
* Прием 5. В центре внимания — пятка. Сначала интенсивно растираете ее большими пальцами, а затем по кругу начинаете пощипывать пространство вокруг пятки.
* Прием 6. Указательными и средними пальцами рук проводите от плюсневых косточек до лодыжки, останавливаясь в области лодыжки и совершая легкие круговые движения вокруг нее.
* Прием 7. Мягкими вибрационными постукиваниями «пройдитесь» по всей подошве — от пальцев до лодыжки.

На этом массаж ступней можно считать завершенным. Общая продолжительность этого этапа — не более 20 минут. Самое время переходить выше.

### Голеностоп и голень

Важно выполнять все приемы осторожно, особенно у ребенка есть склонность к судорогам. Начните с легкого поглаживания голеностопного сустава, а затем голени по бокам движениями снизу вверх.

* Прием 1. Большими пальцами рук интенсивно круговыми движениями снизу вверх растирайте боковые стороны голени.
* Прием 2. Большими и указательными пальцами проведите пощипывания мышц голени.
* Прием 3. Ребрами ладоней пилящими движениями разотрите переднюю часть голени.

Завершается этап мягкими вибрационными постукиваниями по голеностопу и голени, поглаживаниями, которые должны полностью расслабить мышцы. Длительность этого этапа — не более 7-10 минут

### Коленный сустав, бедро

С коленным суставом следует быть предельно осторожными. Задача этого массажного этапа — перераспределить нагрузку, снять напряжение со связок колена и мышц бедра.

* Прием 1. Легкими круговыми движениями по часовой стрелке массируйте коленный сустав, плавно проводя указательным и средним пальцем вокруг коленной чашечки.
* Прием 2. Круговыми движениями легко разотрите боковые части коленного сустава — внутренние и внешние.
* Прием 3. Бедро массируйте более интенсивно — с глубоким разминанием.

Завершите этап мягкими вибрационными постукиваниями, поглаживаниями передних бедренных мышц. Длительно этапа — не более 5-10 минут.

После этого ребенок меняет положение тела на горизонтальное на животе. Подушечки или валики из полотенец подкладывают под стопу и под колено. Проводят еще раз массаж ступней (описанным способом), особое внимание уделяют ахиллову сухожилию.

Массируют голень, но уже не с боковых, а с задней стороны, и бедро. Завершают массаж разминаниями и вибрационными постукивания в области ягодицы.

Завершать массаж желательно контрастной ванночкой для ног. Сначала погрузите ножки ребенка в таз с теплой водой и постепенно подливайте в нее холодную воду, пока жидкость в тазу не остынет совсем. После этого интенсивно разотрите стопы, голени жестким полотенцем для ног.

После этого можно приступать к точечному массажу с помощью массажного коврика.

Коврик -аппликатор для ребенка с плоскостопием должен быть более жестким, чем профилактический коврик, с более выраженным рельефом или игольчатой основой.

На нем можно выполнять комплекс [упражнений](https://o-krohe.ru/bolezni-rebenka/uprazhneniya-pri-ploskostopii/) в положении стоя и в движении — ходьба на носочках, на пяточках, на боковых поверхностях стопы.

Помимо улучшения кровообращения, во время таких «прогулок» босиком по неровной поверхности, массируются активные точки, которых на стопе человека очень много.

Таким образом, массажный коврик-аппликатор — это не только коррекция при плоскостопии, но и общее оздоровление организма ребенка, интенсивное воздействие на работу внутренних органов, а также нервной системы.

После гимнастики и точечного воздействия имеет смысл провести пятиминутный короткий завершающий массаж стоп и голени, цель которого — расслабить все группы мышц. Это короткое воздействие должно содержать мягкие аккуратные поглаживания, без интенсивного глубокого воздействия.