

«Дені сау аяқтар»

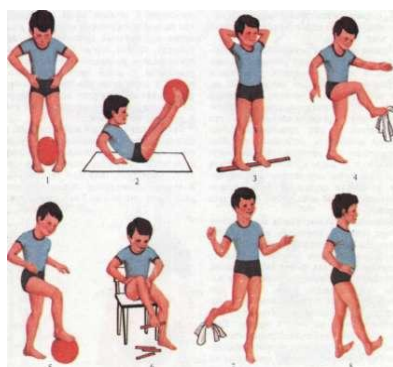
Бүгін біз сіздермен әрбір дерлік жалпақ табанды ата-ананы не мазалайтыны туралы сөйлесетін боламыз.

Жалпақ табан – балалардың аяқтарында жиі кездесетін мәселелердің бірі. Және, зиянсыздығына қарамастан, бұл мәселе өте күрделі. Қараусыз жалпақ табан омыртқаның әртүрлі бөліктерімен, арқа мен мойынның ауырсынуымен, буын ауруларымен проблемаларға толы. Кез келген ауру сияқты жалпақ табанды емдеуден гөрі алдын алу оңайырақ. Сондықтан жалпақ болмай, өмірдің алғашқы күндерінен бастап балалардағы жалпақ табанның алдын алуға тиісті көңіл бөлу маңызды.

Сәбидің аяғын сау ұстау үшін оған туғаннан бастап қалпына келтіретін массаж жасап, таза ауада жеткілікті уақыт өткізіп, неврологиялық ауытқуларды болдырмау үшін невропатологтан кеңес алу керек, бұл да жалпақ табанға әкелуі мүмкін. .

Баланың жалпақ табанының алдын алу үшін дұрыс аяқ киімді таңдауға қамқорлық жасау керек. Алғашқы қадамдарға арналған аяқ киім табиғи материалдардан жасалған, жеңіл және ыңғайлы, қатты фоны және жеткілікті икемді табаны болуы керек. Сондай-ақ, дұрыс аяқ киімде әрқашан тіреуіш және кішкентай өкше (1,5 см-ден аспайтын) болады. Балаға дұрыс аяқ киім өлшемін қалай таңдауға болатынын бөлек атап өткен жөн. Көбінесе аналар "үлкен – кіші емес" қағидасы бойынша әрекет етеді, тым үлкен аяқ киім де баланың аяғына зиян тигізуі мүмкін деп ойламайды. Қысқы аяқ киімге арналған табанның оңтайлы ұзындығы 1,5 см, ал жазғы аяқ киімге 0,5 см құрайды.

Арналған жаттығулар кешені жалпақ табанның алдын алу:



1. Орындықта отырған қалпында:

- саусақтарды бүгу және ұзарту;
- бас бармақты екінші аяқтың төменгі аяғынан төменнен жоғары қарай жүргізіңіз, екінші аяқпен қайталаңыз;
- екінші аяқтың төменгі аяғын табанмен және табанның ішкі бетімен сипап, аяқты ауыстырып қайталаңыз;
- шұлықтарды еденге бекітіп, өкшелерді мүмкіндігінше екі жаққа жайыңыз;
- массаж шарын немесе роликті аяғыңызбен айналдырыңыз;

• ұсақ заттарды (қиыршық тастар, қарындаштар, түймелер, шүберектер) саусақтардың көмегімен жылжытыңыз.

2. Жаяу жүргенде:

- аяқтың ұшымен, өкшемен, табанның сыртқы және ішкі жағымен кезектесіп жүру;
- саусақтарды кезек-кезек қысып, жоғары көтеріп жүру;
- құмда, малтатаста, шөпте, жалпақ табанның алдын алу үшін арнайы төсеніште жүру.

3. Тұрған қалпында:

- аяққа көтерілу, толық аяққа түсу;
- аяқтың ұшымен көтерілу, табанның сыртқы доғаларына түсу;
- еденнен өкшесін көтермей еңкейу;
- аяқтың сыртқы доғаларында 30-40 секунд тұрыңыз.

Баламен жүргізілетін жалпақ табанның алдын алуға арналған мұндай қарапайым гимнастика оны осы жағымсыз мәселеден құтқарады.