Упражнение "Пройди на пяточках"

- Начинать это упражнение можно с игры "С пятки на носок". В ней ребёнок встаёт то на пальцы ног, то на пятку.
- Хождение по канату.
- Хождение узкой линией ноги для улучшения баланса.

Советы для сенсорной интеграции

Если ребёнок проявляет тактильную гиперчувствительность от соприкосновения с полом, ему стоит надевать дома тапочки, носки вряд ли помогут.
Аккуратно делайте ребёнку массаж ступней: поглаживание, пощипование, можно взять массажёр или массажный мяч и водить этими предметами по ступне.
Если ребёнок не разрешает дотронуться до ног, тогда стоит купить массажный коврик и просить его ходить по нему время от времени (голыми ногами, пускай и на " цыпочках ").

Со временем ребёнок привыкнет к новым ощущениям и сенсорно напитается.

Проблему с хождением на носочках необходимо решать, потому что неправильная постановка ступни чревата большой нагрузкой на неокрепший позвоночник и суставы ребёнка.

Массажные коврики

Организация

Адрес: Краснодарский край, г. Новороссийск, ул. Энгельса, д. 68

Телефоны: 8(8617) 72-43-05, 8(8617) 72-41-23
Эл. почта: dd_novoros@mtsr.krasnodar.ru

Подготовил: заведующий отделением диагностики Лашко А.В.

Министерство труда и социального развития Краснодарского края

ГКУ СО КК «Новороссийский краевой комплексный центр реабилитации детей и подростков с ограниченными возможностями»

Почему ребенок ходит на цыпочках?

г. Новороссийск, 2020 г.

«Цыпочки» - это когда ребёнок во время ходьбы опирается не на всю ступню, а только на передний отдел стопы. **Но не стоит паниковать, если ребёнок делает это не постоянно и не продолжительно, то есть он либо играет, либо изучает способности своего тела.** Именно в этом случае не нужно пресекать попытки ребёнка делать это, пускай он изучает и исследует свои возможности, в итоге он всё равно со временем выберет правильный и самый удобный способ передвижения: он будет ступать на полную ножку.

Но если "цыпочки" сопровождают Вашего ребёнка постоянно и уже продолжительное время, то необходимо провести тщательное обследование того, как ребенок ходит, его осанки, навыков крупной мускулатуры, крупной моторики. а также состояния здоровья в целом.

Обычно такое обследование проводит детский физиотерапевт.

Распространенные причины хождения на носочках:

– **Сенсорные проблемы.** Они могут включать дискомфорт или тревожность в ответ на ощущения подошвы от определенных поверхностей.

– **Слишком напряженные мышцы икр и слишком короткие ахиллесовы сухожилия.** Напряжение мышц и/или слишком короткие сухожилия мешают пятке касаться земли. Так что вместо того, чтобы ходить на всей стопе, ребенок ходит на носочках. Чрезмерное напряжение мышц икр часто встречается при аутизме. Иногда такое напряжение мышц связано с детским церебральным параличом – другим расстройством, которое часто сочетается с аутизмом.

– **Гиперреактивность мышц икр.** В этом случае быстрые движения, например, ходьба, приводят к тому, что мышцы икр могут спазмировать, то есть, укорачиваться в неподходящие моменты. Чтобы избежать очень неприятных ощущений от спазма, ребенок может начать ходить на носочках и не опускать стопу.

– **Чрезмерное разгибание позвоночника (осанка с «отклонением назад»).** При такой осанке вес ребенка переносится на носки. Чаще всего данная проблема осанки встречается у детей с пониженным мышечным тонусом, мышечной слабостью.

Как только специалист определит причину или причины необычной походки, физиотерапевт может разработать эффективное вмешательство.

Несколько упражнений ЛФК, которые помогают правильно ставить ногу:

- Ходим "на корточках"
- Если ребёнок ещё не уверенно ходит, то можно попробовать посадить его на мяч (обычный), пускай он на нем прыгает. В таком положении ступня будет полностью касаться пола.