

# СОДЕРЖАНИЕ

## **Введение . . . . . 9**

Не драматизируйте, все будет хорошо! . . . 9

Главная проблема сегодняшней  
медицины . . . . . 10

Новая надежда. . . . . 11

Движение — это жизнь . . . . . 12

Татуированный человек из вашего  
смартфона . . . . . 15

Глаза разбегаются. . . . . 16

Важное слово на букву «о». . . . . 18

## **Часть I. Прямые ножки. . . . . 20**

**Глава 1.** Как параллельные прямые . . . . 21

Все тело под ударом . . . . . 22

Врожденное или приобретенное? . . . . . 26

А может, пройдет само с годами? . . . . . 28

А что там у иностранцев? . . . . . 30

Искривленные судьбы . . . . . 31

Гадкий утенок с кривыми ногами . . . . .	33
Тревога, тревога!. . . . .	35
В шаге от паранойи. . . . .	36
Коварный враг на букву «м» . . . . .	37
Чужие ошибки: инструкция к обучению . . . . .	38
<b>Глава 2.</b> Шагаем к здоровью. . . . .	41
Без обуви на старте . . . . .	41
Кривые ноги = забудь про осанку . . . . .	42
Манеж и матрац — так ли они нужны? . . . . .	43
Кое-что о беби-слингах. . . . .	44
Следим за временем . . . . .	46
Нашествие родни . . . . .	47
Знай врага в лицо . . . . .	49
Сложно, но можно . . . . .	51
Главный совет . . . . .	54
«Артем научит» — как я работаю . . . . .	54
Это фундамент. . . . .	60
<b>Глава 3.</b> Не навреди (сам себе) . . . . .	64
Не экспериментируйте без надобности . . . . .	64
Слова посторонних людей . . . . .	68
Дилетанты в белых халатах . . . . .	69
Бойся народной медицины . . . . .	71
Точка невозврата . . . . .	73

Три веселые буквы . . . . .	75
Реабилитационные центры . . . . .	76
Индивидуальные стельки — забыть навсегда . . . . .	77
О благотворительности . . . . .	81
<b>Глава 4. Само не пройдет . . . . .</b>	<b>84</b>
Это наш метод. . . . .	84
Норма или не норма? . . . . .	87
История суровой молодости . . . . .	89
Ребенок и его нагрузки. . . . .	91
Фактор, определяющий все . . . . .	93
Велосипед уже изобретен . . . . .	94
Критический пункт. . . . .	96
Кухонные разборки. . . . .	98
Как объяснить ребенку. . . . .	99
Аргументы для тех, кто постарше . . . . .	100
А у тебя-то как, Артем? . . . . .	101
Упражнения на силу и выносливость . . . . .	103
Когда, когда, КОГДА? . . . . .	104
<b>Часть II. Прямая спина . . . . .</b>	<b>106</b>
<b>Глава 5. Невозможно не заметить. . . . .</b>	<b>107</b>
А если ничего не делать?. . . . .	110

Вдовий горб и другие последствия . . . . .	112
Спазм длиною в жизнь. . . . .	113
Проблемы нежного возраста . . . . .	115
Корень проблемы. . . . .	117
Еще звоночки . . . . .	118
Школьный возраст чудесный . . . . .	120
Вечный вопрос. . . . .	121
Еще варианты помощи? . . . . .	122
<b>Глава 6. Море мнений . . . . .</b>	<b>125</b>
Страна советов. . . . .	125
Время дорого . . . . .	128
Автокресла — скандалы, интриги, расследования . . . . .	129
Дочка с планшетом . . . . .	131
Вопрос отцов детей . . . . .	133
О делах семейных. . . . .	135
Как мы создаем программы. . . . .	138
<b>Глава 7. Лежачий камень. . . . .</b>	<b>140</b>
Покажите ваш аккаунт. . . . .	142
Чтобы не усугубить проблемы со спиной . . . . .	145
Спортивные секции — полезно ли? . . . . .	146
Как выбрать кружок? . . . . .	148
Хочу на плавание! . . . . .	149

Не надо качать спину. . . . .	151
Сократите занятия на фитболе. . . . .	153
Без багута. . . . .	154
Постоянство — признак мастерства. . . . .	156
<b>Глава 8. Колдуны, маги и мы. . . . .</b>	<b>158</b>
Сила ежедневных действий. . . . .	161
Терапия бывает бессильна. . . . .	162
Целевые действия. . . . .	163
Работа с ногами. . . . .	165
Мое слово. . . . .	170
<b>Часть III. Хождение на носочках. . . . .</b>	<b>173</b>
<b>Глава 9. Проблема,</b> которой не придают значения. . . . .	<b>174</b>
Носочки пяти видов. . . . .	175
Вопрос удачи. . . . .	182
Трудности, которые не видны. . . . .	184
Недуг на всю жизнь? . . . . .	186
Возраст риска. . . . .	188
<b>Глава 10. Проще не допустить. . . . .</b>	<b>193</b>
При чем тут вещи на полу? . . . . .	194
Не сходите с ума (один раз — ничего не значит) . . . . .	195

Немного о профилактике . . . . .	201
Как работаем мы . . . . .	203
<b>Глава 11.</b> Хуже не будет . . . . .	<b>207</b>
Кое-что из вредных советов . . . . .	209
Балет? Не лучшая идея. . . . .	210
Меньше переживаний, мамы! . . . . .	213
Игра для настоящих мужчин. . . . .	214
Доступная информация для родителей . . . . .	215
Учиться всегда, везде и с максимальной отдачей . . . . .	217
Специалисты по откручиваю гаек . . . . .	218
<b>Глава 12.</b> Поправляем поправляемое . . . . .	<b>222</b>
Есть ли шансы? . . . . .	222
Хорошие новости . . . . .	223
Самое важное слово . . . . .	226
Воспитание — залог успешной работы. . . . .	230
<b>Заключение . . . . .</b>	<b>234</b>
P. S. . . . .	235

## Глава 2

# Шагаем к здоровью

### Без обуви на старте

Сразу правило. Если ребенок не начинает вовремя ползать, то, вероятнее всего, у него будут проблемы с ногами. Объясняется это тем, что у малютки не успеет сформироваться здоровый прогиб спины. Впоследствии нагрузка на таз будет линейная, без компенсации амортизации. И не имеет значения, насколько крепкие у ребенка суставы и какая на нем обувь, — каждый шаг будет усугублять ситуацию. Но вот какие ботиночки подобрать ребенку, у которого все хорошо? Если становление тела происходило в правильные сроки и скоро малыш вот-вот сделает первый шаг — что выбрать?

Это был вопрос-ловушка. Я убежден, что **обувь для первого шага... абсолютно не нужна**. Обувь в первую очередь придумана для того, чтобы держать ноги в тепле и защищать от травм или порезов.



Поэтому ношение крохами туфелек можно сравнить с ношением гипса при переломе конечности. Если

кто-то из вас ломал руки (мой вариант!) или рвал связки, то знает, что к моменту, когда гипс снимают, конечность становится усохшей, теряет в размере и первое время остается ослабленной и малофункциональной.

То же самое происходит, когда мы облачаем ножки, которые только-только начинают ходить, в обувь, жестко фиксирующую ступню. Мышцы перестают полноценно работать, они слабнут и атрофируются.

Поэтому позвольте своей крохе сделать первые шаги ножками, прочувствовать всей ступней поверхность, ощутить телом, каково это — ходить.

## **Кривые ноги = забудь про осанку**

Есть два момента, которые следует учитывать с самых первых дней жизни малыша.

**Ношение на руках.** В первую очередь родители могут навредить ребенку, когда берут его на руки — еще в роддоме. Обычно это происходит так: одну руку они кладут младенцу под попу, другой рукой обнимают за плечи. Я считаю, что ребенок должен начинать сидеть не раньше чем через полгода после рождения, но благодаря родителям он невольно принимает сидячее положение на первой неделе жизни. Из-за этого в теле происходит растяжение одних мышц и компрессия других.

**Кормление грудью.** Некоторые мамы кормят ребенка лишь одной грудью. Мотивируют это тем, что «ее он сосет лучше, чем другую», а соответственно, и кушает больше. При этом, как правило, малютка располагается по диагонали возле мамы: его тело лежит



на одном боку, выгибаясь дугой. Таким образом, одна сторона его тела растягивается, а другая сокращается. Когда придет время вставать, таз малыша будет располагаться неровно, не параллельно полу, и нагрузка на тело будет смещена либо вправо, либо влево. Думаю, что вы уже догадываетесь, что происходит дальше. При большей нагрузке на какую-либо из ног может появиться искривление.

### **Манеж и матрас — так ли они нужны?**

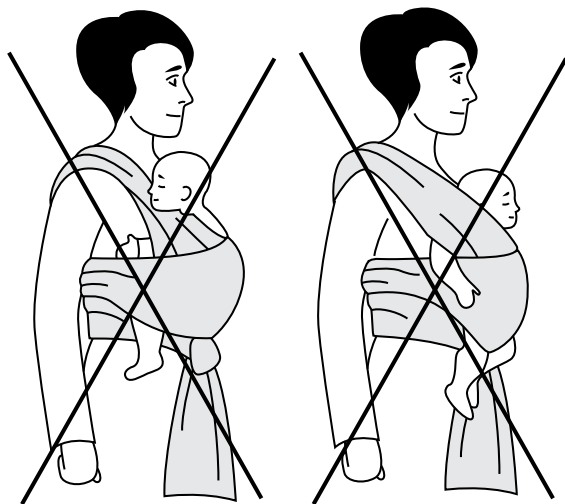
Ребенок подрастает, пора покупать манеж. Но настолько ли он нужен? Манеж, на мой взгляд, очень ограничивает жизненное пространство ребенка. Предположим, что площадь вашей комнаты десять квадратных метров. Из них два-три вы выделяете под манеж. Совсем скоро малыш перестанет предпринимать какие-либо усилия, чтобы ползать. Он будет добираться до ограды, хвататься за нее руками и подтягиваться без помощи мышц ног, опускаясь после этого на еще не окрепшие конечности. Небольшое пространство для детских маневров может только навредить ребенку, вопреки распространенному мнению о том, что манеж — залог безопасности.

Та же история с матрацами. Неустойчивая поверхность этого предмета сама по себе представляет опасность для неуверенно балансирующего на еще слабых ножках малыша. Разумеется, ребенок не должен спать на деревяшках, без матраца вообще. Речь здесь именно про мягкие модели. Ведь если малыш рано начнет вставать на ноги, именно из-за слишком мягкого матраца могут появиться серьезные проблемы.

## Кое-что о беби-слингах

Теперь самое жесткое. Признаться, я давно воюю с обществом так называемых «слингомам». Они атакуют мой профиль, пытаются заблокировать и удалить мои публикации. А причиной тому стала моя разгромная статья, получившая широкую огласку в СМИ.

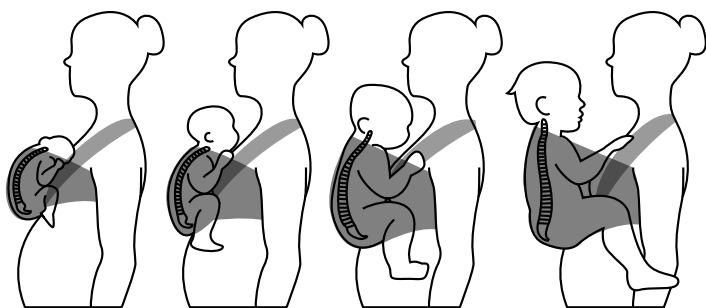
В ней я писал о том, как слинги оказывают негативное влияние на здоровье малыша. Неважно, каким образом их наматывать вокруг себя и ребенка – положение таза у крохи в любом из вариантов будет неестественным. Мамы – сторонницы слингов полагают, что, поместив ребенка в слинг, они не только не причинят ему вреда, но еще и освободят руки для других важных дел. На мой взгляд, это мнение ошибочно, а выгода мамы очень сомнительна.



Неправильно

Неправильно

Даже если закрыть глаза на то, в каком положении находится таз ребенка в слинге, у него как минимум нарушается циркуляция крови по телу. В такой переноске малыш не двигается, он заблокирован, у него нет возможности исследовать свое тело так, как в лежачем положении. Ребенок чувствует, что его держат, и у него нет ни малейшей мотивации двигаться.

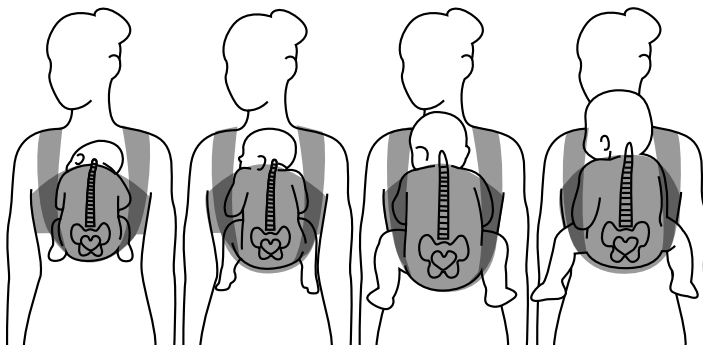


0-3 месяца

4-6 месяцев

7-9 месяцев

10-12+ месяцев



0-3 месяца

4-6 месяцев

7-9 месяцев

10-12+ месяцев

Ни в слингах, ни в эргорюкзачах не предусмотрена фиксация шеи, и голова у дитя безвольно

болтается. К тому же от слинга поясница новорожденного становится округлой. В итоге все это приводит к напряжению мышц передней части туловища и одной стороны шеи. Получается, что мускулы не растянуты, а, наоборот, сокращены.

## Следим за временем

Идем дальше. Есть мамы, которые слишком долго не выкладывают ребенка на живот. Но находятся и такие, кто делает это чересчур рано. Давайте разбираться. На мой взгляд, оптимальный период выкладывания ребенка на живот, при условии, что зажила пупочная рана, — с трех до четырех недель. И делать это **необходимо**.

Всему свое время. При слишком раннем выкладывании младенца на живот у него стимулируются рефлексы. Мы видим, как ребенок, лежа на животе, пытается сделать «лодочку». Восторгу мамы нет предела: «Ой, смотрите, мой малыш так классно держит голову!» Не хочу огорчать, но это не совсем так. Мышцы настолько напряжены, что ребенок не в силах ими управлять. Голова поднимается рефлекторно. Пока он еще не научился поднимать ее самостоятельно и просто не может расслабиться. Это, как правило, приводит к проблемам с циркуляцией крови и кислородному голоданию головного мозга (а также к появлению «позы лягушки», ходьбе на носочках и недугам спины).

Есть и обратная ситуация. Чем дольше родители не выкладывают малютку на живот, тем меньше ребе-

нок сам пытается переверачиваться — в этом я тоже уверен. Безусловно, имеет значение то, насколько малыш крупный, как он питается, принимает ли витамины и т. п. Однако у меня есть другое объяснение. Ребенку, открывшему для себя иное положение, лежа на животе, интереснее познавать мир. Мозг в свою очередь дает сигнал телу — повторять это положение снова и снова. А когда взрослые затягивают выкладывание, дитя все меньше стремится перевернуться — у него нет мотивации для этого, ведь он еще никогда и не видел мир из другого положения. Поэтому ребенок не начинает вовремя переверачиваться, а это означает, что мышцы, которым положено работать с двухмесячного возраста, бездействуют. Малыш не пытается ни ручку потянуть, ни ножку, ни тазом покрутить. А зачем?

## Нашествие родни

Когда ребенок вроде бы начал держать голову, на арене появляются бабушки. Они, увидев, как на осмотре педиатр поставил ребенка на стол, чтобы проверить рефлекс, повторяют это дома. Более того, разрешают ему прыгать, «пружинить» вверх-вниз, сгибая и выпрямляя ножки. Я уверен, что этого ни в коем случае делать нельзя, так как тело ребенка еще не окрепло.

Дальше — больше. Заботливые мамы (и бабушки), когда ребенку около трех месяцев, записывают его на гимнастику и массаж. «А что? Уже можно!» — считают они. Но сложность в том, что специалисты занима-

ются с малышами по общепринятой схеме (это не фигура речи, они в прямом смысле слова занимаются по созданной в медучреждениях схеме, где указано, какие упражнения выполнять и в каком порядке). И врачи не учитывают индивидуальных особенностей ребенка. Так что когда доходит дело до упражнений на спину, у малыша, которого рано выложили на живот, могут начаться проблемы. Доктора по факту «качают» ему спину, которая и так уже «перекачана».

Если у ребенка были какие-то отклонения до первой гимнастики, надо искать специалиста, у которого есть соответствующий опыт и который к каждому ребенку находит индивидуальный подход.

Например, при вальгусной (X-образной) деформации стандартные упражнения, которые предлагают выполнять не только врачи в поликлиниках, но и массажисты ЛФК (лечебной физической культуры), — это ходьба на пяточках. Может, и вы сами в детстве такое проходили. Я считаю, что более губительный способ «исправить» вальгус придумать сложно. При этом заболевании пятка и так уже смещена во внешнюю сторону, а во время хождения на пяточках, как рекомендуют специалисты, она еще больше смещается! Получается, не лечим, а калечим.

А упражнение «мишка косолапый»? Слышали про такое? У него есть шесть-семь вариаций. И неверно подобранный вариант сулит не исправленный вальгус, а еще и приобретенное «бонусом» косолапие.

Но я не утверждаю, что все это обязательно всегда бесполезно, нет. Эффективность ходьбы на пяточках или носочках зависит от индивидуальных особенностей ребенка и специфики его проблемы, поэтому с самого начала необходим индивидуальный подход. Мы, к примеру, работаем, анализируя фото и видео ребенка. Смотрим, как он ходит, в каком положении ноги. Наши кураторы подбирают тот тип упражнений, который подойдет малышу, основываясь на его индивидуальных особенностях.

## Знай врага в лицо

Идем дальше. На очереди еще кое-что, чего следует опасаться. Казалось бы, привычные и знакомые всем нам вещи на поверку оказываются не такими уж безобидными (особенно если не знать, как их использовать правильно).

### Самокат

Рано или поздно наступает время, когда ребенок начинает полноценно и уверенно ходить. Родители, стараясь облегчить ребенку путь до детского сада, покупают детский самокат либо снежный самокат (принцип тот же, только вместо колесиков — скользящая поверхность, лыжа). Я считаю, что **и то и другое вредно для растущего организма**. Во время катания на самокате одна нога ребенка находится на платформе, другая — на асфальте. Идет неравномерная нагрузка на ноги, что приводит к деформации суставов, перекосу таза. В самом тазу происходит зажатие

ножки. Из-за этого при ходьбе ребенок одной ногой начинает делать круговые движения. Хорошего тут нет ничего.

### **Велосипед**

Правая и левая сторона тела полноценно развиваются при езде на велосипеде. Главное, что нужно сделать, — это правильно отрегулировать расстояние педалей от сиденья. Чтобы во время поездки не усугублялась деформация ног.

Если педали велосипеда будут находиться слишком близко к ногам, то велосипедисту придется прилагать немало усилий при движении. Стопа в этом положении будет еще больше заворачиваться, и вальгус из-за этого усугубится. А при варусе (обратной ситуации) педали должны находиться чуть ближе к ногам, таким образом, чтобы педалька достигала середины стопы. То есть нога при поездке не должна выпрямляться до конца.

И да, учитывая эти нюансы, **на правильно отрегулированном велосипеде кататься можно.**

### **Беговел**

А вот это уже реально серьезная проблема. Рассмотрим две ситуации, которые возникают при поездке на беговеле.

Первая: в тот момент, когда ребенок отталкивается от поверхности, его носки направлены в разные стороны, пятка смещается, и малыш невольно получает вальгусную деформацию.