Плоскостопие у ребенка: актуальность проблемы, профилактика и лечение

Плоскостопие у ребенка: актуальность проблемы, профилактика и лечение

Плоскостопие встречается у 55-60% детей в возрасте до 6-7 лет, а в последние годы частота появления этой проблемы только возрастает. Многие родители обнаруживают плоскостопие у своих чад совершенно случайно, во время профилактического осмотра. «Правильная» стопа формируется у ребенка к 5-6 годам, и только в этом возрасте можно точно сказать, имеются ли проблемы со стопами у вашего малыша. **Почему лечение плоскостопия у детей нужно проводить вовремя и в обязательном порядке?**

ПРОФИЛАКТИКА ПЛОСКОСТОПИЯ У ДЕТЕЙ

Что такое плоскостопие?

Плоскостопие – диагноз, который очень часто можно услышать на приёме у детского врача. Статистика говорит, что среди малышей до 3 лет оно встречается в 25% случаев. С возрастом эти цифры только возрастают. Плоскостопие только на первый взгляд кажется безобидным недугом, оно к тому же является благоприятным фоном для развития ряда болезней опорно-двигательного аппарата.

Рис. 1
Нормальная стопа

Рис. 2
Плоскостопие

Свод нормально сформированной стопы представляет собой арку, он служит пружиной, амортизатором, сглаживает толчки и сотрясения тела при ходьбе, беге, прыжках. Свод стопы формируют кости, мышцы и связки. Если происходит ослабление мышечно-связочного аппарата, то нарушается форма – стопа распластывается (т.е. её поверхность практически во всех точках соприкасается с полом).

Чем опасно плоскостопие?

· Плоскостопие мешает нормальному движению, со временем формирует неправильную осанку, деформирует кости стопы, нижних конечностей, является причиной тяжёлых заболеваний позвоночника (артрит, артроз, сколиоз, остеопороз, варикозное расширение вен, хроническая головная боль).

· Плоскостопие вызывает боли при ходьбе и физических нагрузках, что отражается на общем самочувствии человека.

Основными причинами развития этой патологии у детей считаются:

· лишний вес, ожирение;

· малоподвижный образ жизни, низкая физическая активность;
· недостаток кальция и витамина Д;
· неправильно подобранная обувь;
· излишне долгое хождение в обуви (ребёнок должен больше времени проводить босиком);
· перенесённые заболевания (рахит, полиомиелит, ДЦП) и травмы (переломы стопы, лодыжки).

Если ребёнок часто устаёт, хромает при ходьбе, ставит ноги на внутреннюю или наружную часть стопы, стаптывает обувь на одну сторону, жалуется на боли в ногах и спине, сутулится – необходимо незамедлительно обратиться к врачу – ортопеду, т.к. возможно у него формируется плоскостопие.

Профилактика плоскостопия у детей раннего возраста

· Не стремитесь рано обучать детей ходьбе.

· Как только малыш начнёт ходить, правильно подберите обувь: с твёрдым задником и закрытым носом, на небольшом - 0,5 см каблуке, носок должен быть достаточно широким, чтобы пальцы располагались свободно, без сдавливания. Обувь на плоской подошве, сандалии и туфли без задников недопустимы для маленьких детей. Ботинки, которые малыш донашивает за кем-то, не лучший вариант, т.к. они уже деформированы под чужую ногу, что может оказать влияние на неокрепшие мышцы и суставы. Ортопедическая обувь помогает правильному формированию стопы.

· В летнее время ребёнку полезно ходить босиком по траве, гальке, песку. Недопустима постоянная ходьба босиком по ровной поверхности – полу, ковру, асфальту. Зимой – по рассыпному гороху, бобам, специальным массажным (ортопедическим) коврикам. Коврик имеет на поверхности много выпуклостей разного размера и высоты. По такому коврику можно ходить или даже просто стоять на нём, эффект всё равно будет. Он улучшает кровоснабжение, дозирует нагрузку, предоставляет необходимый рельеф. Приучите ребёнка к систематическим занятиям на массажном коврике (ходьба, гимнастика, игры) не менее двух раз в день. Массажный коврик – ваш союзник в борьбе с плоскостопием.

· Эффективным средством профилактики считаются массажные процедуры. Однако для достижения эффекта сеансы должны быть продолжительными и регулярными. Лечебный массаж не ограничивается зоной стоп. Он начинается с поясничного отдела, затем спускается к икроножной мышце, затем следуют ахилл, голень, верхняя часть стопы и

подошва. В завершении повторно разминается икроножная мышца и поверхность подошвы. Подошвенная часть растирается ребром ладони от пятки к пальцам. Затем разминаются межпальцевые промежутки. При фиксации ноги в районе щиколотки выполняются повороты стопы вправо и влево. Полноценный, качественный массаж выполняется квалифицированным мастером. Сеансы рекомендуется проводить не реже 1 раза в 1,5 месяца в течение года. Массаж стопы – эффективное средство против плоскостопия.

· Полезны ножные ванночки температуры, обливание стоп попеременно тёплой и холодной водой с последующим растиранием грубым полотенцем. Такие процедуры вызывают прилив к стопе, улучшая питание мышц и костей, и способствуют их правильному формированию.

· Нужно укреплять организм ребёнка, повышать иммунитет. В рационе должно быть достаточное количество молочных продуктов, рыба, мясо, фрукты и овощи.

· Учите детей ходить, не разводя слишком широко носки стоп.

· Необходимо бороться со стремлением девочек рано носить обувь с высоким каблуком и с очень узким носком.

· Необходимо укреплять мышцы ног, особенно сгибатели стопы и пальцев.

· Необходимо отказаться от таких видов нагрузок, как футбол, балет, бег, где нагрузка на стопу чрезвычайно высока.

· Нужно следить за осанкой, ежедневно выполнять упражнения для спины – наклоны, подтягивания, повороты для правильного формирования мышечного корсета спины и ног.

Нужно выполнять простые упражнения для профилактики.

Положение, сидя на стуле:

- *сгибание и разгибание пальцев ног;*
- *поочерёдное отрывание от пола пяток и носков;*
- *круговые движения стопами;*
- *разведение пяток в стороны без отрыва носков от пола.*

Положение – лёжа:

- *подъём на носочки, задержаться на 2-3 секунды, плавно опуститься;*
- *стоять на внешних сторонах стопы;*
- *приседание без отрыва пяток от поверхности пола.*

Необходимо периодически ходить на пятках, носках или внешних сводах стоп.

· Необходимо чередовать периоды активных движений на ногах с периодами отдыха, когда стопы ребёнка могут отдохнуть.

· Ежегодно посещайте ортопеда.

При обнаружении симптомов плоскостопия у ребёнка паниковать не следует, но и легкомысленно относиться к

проблеме тоже нельзя. Чем взрослее человек, тем сложнее бороться с недугом и его последствиями. Мягкая стопа ребёнка охотно поддаётся щадящему воздействию массажа, гимнастики и специализированных средств. Профилактика плоскостопия поможет со временем навсегда забыть о проблеме.