

Плоскостопие у детей.

Все дети рождаются с мнимым плоскостопием, что объясняется обилием подкожного жира в стопе. Особенностью мнимого детского плоскостопия является то, что по мере взросления дети естественным путем избавляются от плоскостопия: с развитием ходьбы и бега мышцы развиваются, и стопа ребенка принимает привычные очертания. Полноценное формирование сводов стопы завершается к 3 годам. В связи с этим, плоская стопа у детей до трех лет не может быть отнесена к истинному плоскостопию.

В детском возрасте встречается врожденное и приобретенное плоскостопие. Причиной врожденного плоскостопия являются пороки развития стопы во внутриутробном периоде.

Приобретенное плоскостопие у детей, как правило, обусловлено следующими факторами:

1. Избыточный вес ребенка
2. Ношение некачественной обуви (слишком мягкая или слишком жесткая подошва, резиновая обувь, слишком высокий каблук или его отсутствие)
3. Рахит и нарушения обмена кальция и фосфора у ребенка
4. Неправильно сросшийся перелом
5. Длительный постельный режим при тяжелых заболеваниях
6. В период полового созревания гормональные перестройки вызывают длительный спазм мышц и могут привести к плоскостопию
7. Чрезмерная подвижность суставов
8. Поднятие тяжестей (например, при ношении на руках младших братьев или сестер)
9. Усиленные занятия балетом

К каким последствиям приводит плоскостопие у ребенка?

У детей с плоскостопием нарушается важная функция стопы – амортизация. В результате этого, вибрация тела во время ходьбы и бега передается на голень, тазобедренные суставы, позвоночник и т.д. Длительное раздражение суставов приводит к их воспалению – **артрозам**. Влияние плоскостопия на позвоночник заключается в развитии **искривления позвоночника**, или **сколиоза** у детей. Такие симптомы плоскостопия, как боль в ногах, усталость, головные боли приводят к сниженной успеваемости в школе.

Как самостоятельно определить есть ли плоскостопие у ребенка?

Определить наличие плоскостопия у ребенка может врач ортопед, но и в домашних условиях вы можете провести простой тест на наличие плоскостопия у ребенка. Для проведения теста (плантографии) необходимо смазать подошву стопы ребенка растительным маслом и поставить ее на чистый лист бумаги. В результате получается отпечаток стопы ребенка, по которому можно определить состояние свода стопы. В норме вырез на стопе занимает 2/3 его ширины. При плоскостопии его нет или вырез незначительный. Если вы заметили изменения после проведения данного теста, вам следует показать ребенка врачу-ортопеду.

Как правильно подобрать обувь для ребенка?

Для правильного формирования сводов стопы у ребенка необходимо покупать качественную обувь. Обувь ребенка должна иметь жесткий задник, фиксирующий пятку, небольшой каблук высотой полсантиметра (не больше и не меньше) и стельку с небольшим упругим утолщением (супинатором) на внутренней стороне стопы.

Лечение плоскостопия.

Основной целью лечения плоскостопия является устранение болей в стопе, укрепление мышц и связок ноги и восстановление функций стопы. Существует два основных метода лечения плоскостопия: хирургическим путем (операция) и консервативным путем.

Среди консервативных методов лечения плоскостопия выделяют лечебную гимнастику, массаж, ножные ванны, физиотерапию, ношение правильной ортопедической обуви или стелек.

Лечение плоскостопия у ребенка в самой ранней стадии заболевания, при несостоятельности связок стопы сводится к назначению покоя, временному прекращению занятий спортом. Рекомендуются теплые ножные ванны и массаж. Достаточно эффективным методом лечения на раннем этапе развития плоскостопия является ножная ванночка, на дно которой укладывается речная галька. Ребенку предлагают перекачивать камешки в воде ступнями.

Профилактика плоскостопия у детей.

Для профилактики и лечения плоскостопия у детей может быть применен следующий комплекс упражнений:

1. Катание по полу ступнями скалки или небольшого мяча.
2. На пол укладывается салфетка, которую предлагают смять с помощью стопы.
3. Ребенку предлагают собирать пальцами ног и перекладывать с места на место разбросанные на полу предметы.
4. Круговые движения ступнями наружу и внутрь.
5. Стоя на носочках, сводить и разводить пятки, не отрывая пальцев от пола.
6. Захватывать обеими стопами мячик и приподнимать его, удерживая между стоп.
7. Поочередно ходить на носках, на пятках, на наружных краях стоп.
8. Перекатывание с пятки на носок.
9. Ходить по ребристой поверхности (**массажный коврик**, песок, галька).
10. Ходьба по бревну, лазанье по канату.