

Плоскостопие у детей. Причины, симптомы, лечение и профилактика плоскостопия

Плоскостопие — диагноз, который довольно часто можно услышать на приёме у детского терапевта. Статистика говорит, что среди малышей до 3 лет оно встречается в 25% случаев. С возрастом эти цифры только растут: 32% четырёхлетних и 40% шестилетних детей подвержены этому заболеванию, а к двенадцати годам в зону риска попадает ровно половина. Плоскостопие только на первый взгляд кажется безобидным недугом. Имея собственную неприятную и болезненную симптоматику, оно к тому же является благоприятным фоном для развития ряда болезней опорно-двигательного аппарата.

Причины возникновения и последствия

Плоскостопием называется значительная деформация стопы, связанная с проседанием её сводов. В результате ослабления и провисания мышц стопа оседает, а её поверхность практически во всех точках соприкасается с полом.

Нарушение равновесия и осанки, косолапость и деформация суставов – спутники этого заболевания. Они влекут за собой ещё менее приятные последствия: так как стопа не выполняет возложенную на неё функцию амортизации, нагрузка переносится на голень, тазобедренные суставы и позвоночник. Отсюда в ещё совсем юном возрасте появляются такие грозные диагнозы, как артрит, артроз, сколиоз, остеопороз, варикозное расширение вен, хроническая головная боль.

Тревожиться стоит, если ребёнок жалуется на боли в ногах и спине, утомляемость при ходьбе, особенно это касается детей с избыточным весом. Обратите внимание на обувь: стоптанные башмаки сигнализируют, что ребёнок ходит с опорой на внутренний край стопы. **При наличии подобных симптомов незамедлительно обращайтесь к ортопеду.**



Причины возникновения плоскостопия у детей

Деформация свода стоп бывает врожденной как следствие наличия генетических аномалий и приобретенной. В первом случае болезнь ребенка сопровождается нарушениями в функционировании опорно-двигательного аппарата. Детское приобретенное плоскостопие — результат наличия:

- Травм костей предплюсны и лодыжек, разрыва сухожилий и связок стоп;
- **Рахита** — дефицита **витамина D**;
- Паралича мышц стопы и голени;
- Длительных статических нагрузок на ноги;
- Избыточного веса;
- Ношения неудобной и неудачно подобранной **обуви**.

У малышей до **2-х лет** плоскостопие является нормой. Правильная с анатомической точки зрения формы стопа формируется при активном хождении. В этом возрасте и в 3-4 года углубление свода стопы может быть заполнено жировой тканью, что затрудняет диагностику заболевания.

В зависимости от степени деформации плоскостопие бывает слабовыраженным без изменения формы стопы (I степени), комбинированным с очевидным ослаблением сводов (II степени) и резко выраженным, сопровождающимся артритами, артрозами и **сколиозом** (III степени).

Симптомы наличия плоскостопия у ребенка

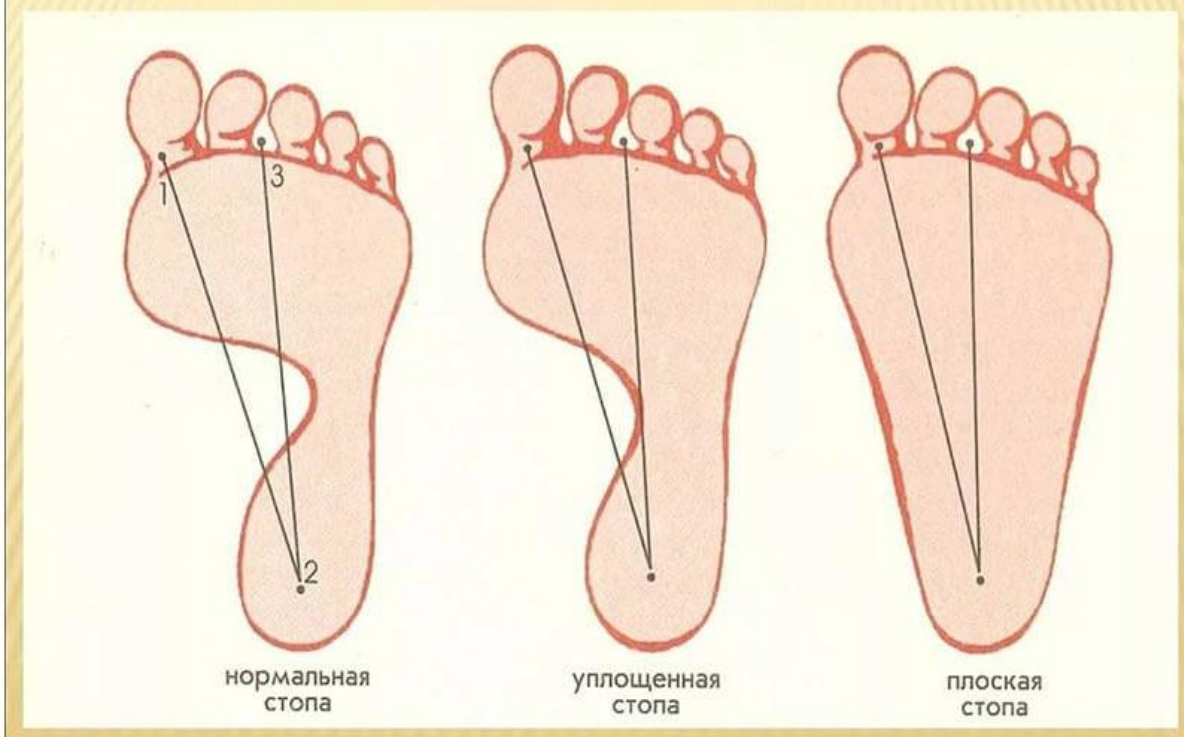
Ребенок может жаловаться на усталость от хождения и боль в ногах при незначительных для его возраста физических нагрузках. У малыша может нарушаться осанка, меняться установка стоп и начинает стираться по внутреннему краю обувной каблук. При плоскостопии III степени ребенок начинаю хромать, жаловаться на боль в спине.

Деформация стопы определяется визуально. В зависимости от типа изменений свода плоскостопие бывает

- Продольным, сопровождающееся ослаблением связок по внутреннему краю подошвы ног от пятки до большого пальца;
- Поперечным, при котором отсутствует арка у основания пальцев в местах окончания костей плюсны.

Родители в домашних условиях могут самостоятельно определить наличие деформации стоп у ребенка. Для этого малыш оставляет отпечатки подошвы ног на ровной поверхности. Мокрый след должен иметь значительный пробел по внутреннему краю. При любых отклонениях и жалобах ребенка на боль в ногах следует обратиться за консультацией к врачу.

ПЛАНТОГРАММА СТОПЫ



Лечение и профилактика плоскостопия у детей

Организм ребенка находится в состоянии роста и постоянно меняется, поэтому шансы удачной корректировки строения стопы достаточно велики. Плоскостопие у детей, диагностированное на ранних стадиях, поддается лечению. Для этого применяют консервативные методы воздействия без оперативного вмешательства. Необратимых изменений структуры нижних конечностей можно избежать. С этой целью детям назначают физиотерапевтические процедуры, некоторые из которых являются как лечением, так и профилактикой заболевания.

Ортопед или хирург, как правило, назначают ношение ортопедических стелек. Обувные вкладыши могут быть как полноконтактными, так и являться супинаторами или пронаторами, которые подкрадываются под пятку или передний отдел стопы. Стельки, как и ортопедическая обувь с поддерживающим стопу задником, приобретаются в специализированных отделах аптек и магазинов или изготавливаются индивидуально на заказ.



К основным мерам профилактики плоскостопия относят использование в домашних условиях массажных ковриков — от хождения по ним у детей улучшается кровоснабжение и формируется необходимый подъем стопы. Для укрепления связок и сухожилий ног ребенку нужно чаще ходить **босиком** по рельефной поверхности, лазить по веревочному канату, регулярно выполнять определенные гимнастические упражнения.

Для самостоятельного массажа стоп применяют валики и шарики, в целях профилактики развития плоскостопия используют напольный аппликатор.

В рационе питания у ребенка должно быть большое количество белков, которые принимают участие в формировании тканей организма, молочные и рыбные продукты для предупреждения возникновения дефицита Са. У детей маленького возраста деформация структуры мышц и связок стопы возникает из-за рахита, потому родителям должны восполнять недостаток у малыша витамина D.

Необходимы **профилактические осмотры ребенка** хирургом и ортопедом в первый и шестой месяцы жизни, далее — ежегодно. Выполнение рекомендаций врачей поможет предотвратить развитие плоскостопия, вылечить его на ранних стадиях с помощью консервативных методов без операционного вмешательства.

Профилактика

Обувь и ортопедическая стелька

Если вы не хотите столкнуться с проблемой плоскостопия у ребёнка, покупайте ему только качественную обувь, подходящую по размеру. Ботинки, которые малыш донашивает за кем-то, не лучший вариант, так как они уже деформированы под чужую ногу, что может оказать влияние на неокрепшие мышцы и суставы.

При диагностированном плоскостопии подбирается специальная ортопедическая обувь. **В качестве профилактики же рекомендуется выбирать изделия из натуральных материалов (кожа, текстиль) с устойчивым задником; наличие небольшого каблучка и мягкого супинатора приветствуется.**



Важно! Обувь без задника и на плоской подошве вредна для детей, предрасположенных к плоскостопию.

Комфорт стопе обеспечит специальная ортопедическая стелька, которая поможет мышцам правильно сформироваться. Встроенный в стельку супинатор приподнимает стопу в районе свода. Такая стелька применяется по назначению лечащего врача и вставляется в обувь любого типа. Продаётся в аптеках и специализированных магазинах.

Массаж

Эффективным средством профилактики плоскостопия 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 завершение 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.

В домашних условиях массажные процедуры выполняются при помощи специальных приспособлений: массажного коврика, шариков, валика.

Ортопедический коврик



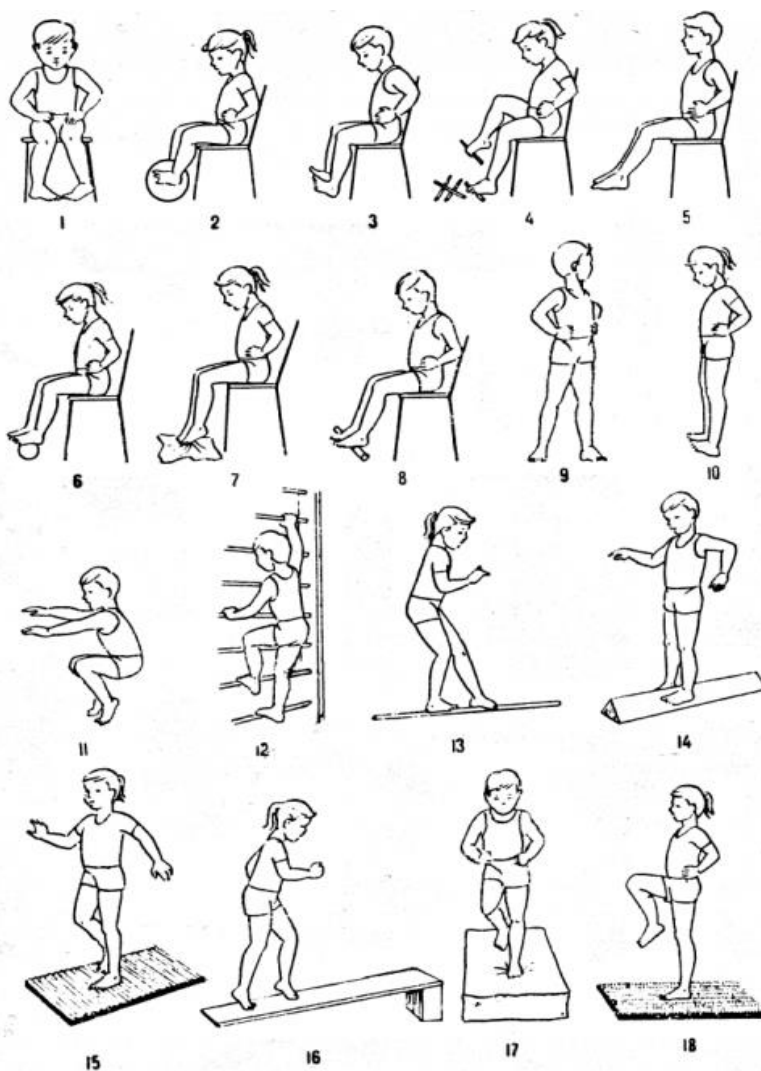
Ортопедический коврик — помощник в борьбе с плоскостопием

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 кровообращение, дозирует нагрузку, предоставляет необходимый рельеф. **Помните: много ходить босиком по плоской поверхности для детей с плоскостопием попросту вредно. Поэтому приучите ребёнка к систематическим занятиям на массажном коврике (ходьба, гимнастика, игры) не менее двух раз в день.**

Более того, можно сделать подходящий для ребёнка коврик своими руками.

Гимнастика

Лечебная физкультура крайне важна в профилактике плоскостопия. **Поэтому приучите ребёнка к ежедневным занятиям хотя бы 2 раза в день.** Такую гимнастику можно делать в игровой форме и под музыку. Подберите несколько упражнений и чередуйте их, чтобы ребёнку не было скучно. Каждое делайте по несколько раз, доводя количество повторений до 15. Выполняются они босиком. **Гимнастика направлена на укрепление связок и мышц ног. Суставы становятся крепкими, подвижными, свободными.**



Упражнения при плоскостопии

1. Попеременно ходите на носках и на пятках, а затем на внешней стороне стопы и на внутренней.
2. Перекаты с носка на пятку. При этом положите под свод стопы шнур или палочку такого размера, чтоб ребёнку не было больно.
3. Упражнение сидя на стуле. Потяните пальцы ног вверх. Сгибайте и разгибайте пальцы на ногах.
4. Разбросайте мелкие игрушки по полу справа от ребёнка. Задача: захватить предметы пальцами ног и перебросить на левую сторону. Делается из положения сидя на полу с упором рук сзади.
5. Положите под ноги ребёнку тонкое полотенце или салфетку. Пусть теперь попробует её смять стопой, сжимая пальцы.
6. Положите под ноги трубочку (пустую бутылку). Пусть ребёнок перекатывает её взад-вперёд.

Другие способы

Для профилактики плоскостопия рекомендуют также:

- ванночки для ног. Перед сном держите ножки в течение 5 минут в тёплой воде с солевым раствором или травяным (ромашковым, хвойным) настоем. Полезны контрастные обливания тёплой и прохладной водой с последующим растиранием полотенцем;
- ходить босиком. Только следите, чтобы поверхность не была плоской и ровной. В летнее время полезно ходить по траве, морской гальке, песку;
- лазать по канату и верёвочной лестнице;
- отказаться от таких видов нагрузок, как футбол, балет, бег, где нагрузка на стопу чрезвычайно высока.