

Консультация для родителей «Плоскостопие у детей: причины возникновения, лечение и профилактика»

Подготовила воспитатель Ушакова Э.В.

Часто бывает непонятно, почему ребенок стал вялым, малоподвижным, почему он устает на прогулках, жалуется на недомогание. И если малыш по всем обычным показателям (нормальная температура, отсутствие простудных и инфекционных заболеваний) здоров, состояние его относят за счет настроения и свойства характера. Если же взрослые внимательны к ребенку, они в ряде случаев смогут определить причину отклонения от нормального состояния ребенка. Один из таких факторов нарушение правильной работы опорно-двигательного аппарата и в частности плоская стопа.

Плоскостопие – это такая деформация стопы, при которой внешними признаками являются снижение высоты свода стопы и отклонение пятки кнаружи.

Правильное развитие опорно-двигательного аппарата, нормальное положение свода стопы, оказывает влияние на осанку, кровообращение и, главное, предохраняет внутренние органы и головной мозг от сотрясения.

Многие люди не уделяют должного внимания профилактическим и лечебным мерам, в результате чего заболевание переходит в запущенную форму. Во избежание подобных последствий необходимо ознакомиться с причинами и симптоматикой недуга.

Причины

Современные ортопеды и педиатры не выделяют единственную причину, влияющую на появление заболевания. Существует большое количество провоцирующих факторов, которые способствуют уплощению сводов стопы ребенка. **К основным причинам, влияющим на развитие нарушения, относятся:**

- генетическая предрасположенность. Если близкие родственники сталкивались с данным заболеванием, то есть высокий риск появления врожденного плоскостопия у ребенка;
- чрезмерные физические нагрузки. Воздействие на нижнюю часть тела может происходить не только при занятиях спортом. Нередко нагрузка на ноги возникает при наличии избыточной массы тела. К сожалению, многие современные дети в довольно раннем возрасте сталкиваются с такой проблемой, как ожирение;
- наличие травм. Повреждения стопы часто провоцируют развитие плоскостопия у детей;
- рахит – еще одна распространенная причина, по которой стопа ребенка уплощается.



По мнению многих специалистов, **на правильное формирование стопы влияет и то, какую обувь носят дети.** Покупая дешевые и некачественные варианты или же модели больше или меньше по размеру, родителям стоит задуматься над тем, как такая экономия отразится на здоровье их чада.

Симптомы

Распознать развитие плоскостопия у ребенка можно по некоторым характерным признакам, которые проявляются как на ранних, так и на поздних этапах развития заболевания.

Различают следующие разновидности плоскостопия:

По времени возникновения патологии стопы:

- врожденное плоскостопие вследствие генетических нарушений или дисплазии соединительной ткани;
- приобретенное плоскостопие как следствие заболеваний или патологии костно-мышечно-связочного аппарата стопы.

По причине возникновения:

- травматическое;
- паралитическое (у детей с ДЦП);
- рахитическое (вследствие нарушения витаминного и минерального обменов);
- статическое (в результате слабости мышц стопы, независимо от ее причины).

По направлению распластывания:

- поперечное (увеличение поперечного размера стопы; наиболее частый вариант в раннем возрасте ребенка);
- продольное (увеличивается продольный размер стопы);
- продольно-поперечное (с увеличением и продольного, и поперечного размеров стопы; у детей встречается крайне редко).

Родители могут заподозрить развитие плоскостопия у ребенка по таким признакам:

- при ходьбе ребенок «косолапит»: ступни заворачивает внутрь, тогда как стопы должны располагаться у ребенка при ходьбе параллельно;
- ребенок наступает при ходьбе на внутренние края стоп;
- жалобы ребенка на усталость при ходьбе, боль в спине и ногах, отказ от длительной ходьбы; выраженность жалоб с возрастом ребенка нарастает;
- неравномерное стачивание каблуков обуви (больше с внутренней стороны) у детей после 5 лет.

При обнаружении у ребенка любого из этих проявлений следует получить консультацию ортопеда.

Также выявить заболевание на начальных стадиях поможет специальный тест. Для этого стопы ребенка нужно смазать любой краской (можно заменить маслом). Ногу ставят на чистый лист бумаги и через несколько секунд поднимают. Внимательно осмотрите появившийся рисунок.

При наличии нормальных сводов на бумаге появится изображение, напоминающее фасоль. Если же на рисунке четко обрисована стопа, требуется консультация специалиста. Но обратите внимание на то, что **данный тест подходит только для детей от 5 лет**. В этом возрасте стопа ребенка полностью сформирована.



Лечение

Регулярные занятия лечебной физкультурой помогут справиться с проблемой.

Назначенное ортопедом лечение способствует укреплению мышц стопы, улучшению ее кровоснабжения, мягкому воздействию на связки и суставы для коррекции имеющейся деформации стопы и голеностопного сустава.

Добиться успеха легче именно в детском возрасте, когда еще не наступило полное окостенение скелета. Лечение следует проводить даже при минимальной степени плоскостопия. Чем позже начинается лечение, тем труднее исправить имеющиеся нарушения.

Лечение плоскостопия у детей проводится разными методами:

- лечебная физкультура: комплекс специальных упражнений, подобранных индивидуально каждому ребенку в зависимости от степени имеющихся изменений;
- физиотерапевтические методы: в поликлинике – ионофорез, электрофорез; дома – ванночки с морской солью, отварами трав;
- лечебный массаж;
- мануальная терапия;
- рефлексотерапия;
- ношение специальной обуви: подобранной строго по размеру, из натурального материала, с небольшим каблуком и жестким задником; индивидуально подбираются также стельки-супинаторы; обувь и стельки не только помогают скорректировать формирование стопы, но и уменьшают дискомфорт во время ходьбы;
- при необходимости рекомендуется лечение в санатории.

Во время лечения ортопед определит частоту визитов к врачу для контроля лечения и его коррекции (при необходимости).



Профилактика плоскостопия

Диагностировать плоскостопие у ребенка можно не раньше 5-6 лет, а вот профилактикой его необходимо заниматься с самого рождения ребенка.

- Чтобы своевременно заметить проблемы со стопой, необходимо регулярно посещать врача-ортопеда. Его необходимо посетить в 1, 3, 6 и в 12 месяцев,

чтобы не пропустить появление признаков рахита, способствующего развитию плоскостопия. После года показывать малыша ортопеду следует не реже 1 раза в год.

- С самого рождения младенцу необходимо ежедневно делать массаж стоп.
 - Применять хождение ребенка по неровным поверхностям босиком (по траве, песку, гальке или специальному массажному коврику).
 - Ежедневно делать специальный комплекс упражнений (см. ниже).
 - Обеспечить ребенка правильно подобранной обувью (по размеру, из натурального материала, с жестким задником, гибкой подошвой и небольшим каблучком). Главным критерием выбора обуви должна стать не красота ее, а соответствие вышеперечисленным требованиям. Для ребенка обувь должна быть максимально комфортной и удобной: чтобы пальчики свободно располагались, а пятка была надежно зафиксированной.
 - Не допускать ношения ребенком стоптанной, сильно разношенной обуви.
 - С целью закаливания и улучшения кровообращения проводить обливание ног прохладной водой.
 - Правильно дозировать физические упражнения, ходьбу, подвижные игры, ибо вред ребенку нанесут как недостаточные, так и чрезмерные нагрузки.
- Комплекс специальной гимнастики для укрепления связок и мышц стопы и профилактики плоскостопия включает такие упражнения:

- в положении сидя на стульчике:
 - разгибание и сгибание пальцев стопы;
 - поочередное поднятие от пола носочков и пяточек;
 - круговые движения каждой стопой;
 - вытягивание носочков от себя и к себе;
 - максимальное разведение в стороны пяток, не отрывая носочки от пола;
- в положении стоя:
 - подняться на носочках;
 - постоять на ребрах наружной стороны стоп;
 - приседания без отрыва пяток от пола;
 - поочередное хождение на носочках, на пятках, на наружных ребрах стоп.

Все упражнения следует наглядно показывать ребенку, и повторять каждое из них малыш должен по несколько раз. Выполнять упражнения следует ежедневно. Чем чаще ребенок будет ими заниматься, тем меньше будет риск развития плоскостопия.