

ПЛОСКОСТОПИЕ

Консультацию подготовила

Дзалаева М.Ю.



Плоскостопие – одно из самых распространенных заболеваний опорно-двигательного аппарата у детей. Это деформация стопы с уплощением ее свода (у детей обычно деформируется продольный свод, из-за чего подошва становится плоской и всей своей поверхностью касается пола).

Точно определить, есть у ребенка плоскостопие или нет, можно только когда малышу исполнится пять (или даже шесть) лет. Почему? Во-первых, детей до определенного возраста костный аппарат стопы еще не окреп, частично представляет собой хрящевую структуру, связки и мышцы слабы, подвержены растяжению. Во-вторых, подошвы кажутся плоскими, так как выемка свода стопы заполнена жировой мягкой «подушечкой», маскирующей костную основу. При нормальном развитии опорно-двигательного аппарата к пяти-шести годам свод стопы приобретает необходимую для правильного функционирования форму. Однако в некоторых случаях происходит отклонение в развитии, из-за которого появляется плоскостопие.



Факторы, влияющие на развитие плоскостопия:

- наследственность (если у кого-то из родных есть/было это заболевание, нужно быть особенно осторожным: ребенка следует регулярно показывать врачу-ортопеду);
- ношение «неправильной» обуви (на плоской подошве совсем без каблука, слишком узкой или широкой);
- чрезмерные нагрузки на ноги (например, при поднятии тяжестей или при повышенной массе тела);
- чрезмерная гибкость (гипермобильность) суставов;
- рахит;
- паралич мышц стопы и голени (из-за перенесенного полиомиелита или ДЦП);
- травмы стоп.

Чем опасно плоскостопие?

Порой, родители не осознают серьезность этого заболевания, так как со стороны оно поначалу не заметно и, на первый взгляд, не оказывает значительного негативного влияния на ребенка. Однако это заблуждение может привести к печальным последствиям. Плоскостопие нарушает «рессорные» функции стопы, почти пропадает амортизация, и при ходьбе вся «отдача» (встряска) достается голени и тазобедренному суставу, что может

привести к артрозам. Поэтому плоскостопие обязательно нужно профилактировать и лечить.

Для терапии детей, страдающих плоскостопием, применяются щадящие методы лечения. Предпочтительны физиотерапевтическое лечение, лечебная физкультура, мануальная терапия и особый массаж. Медикаменты назначаются в крайнем случае, т.к. вызывают множество побочных эффектов и не убирают причину заболевания, а наоборот, могут его усугубить. Методами первого выбора для лечения детского плоскостопия являются мягкотканые техники мануальной терапии и массажа. Используются особые методики, направленные на укрепление мышц, которые подтягивают свод стопы, и улучшают ее кровоснабжение, также оказывается мягкое воздействие на суставы и связочный аппарат, проводится корректировка возникшей деформации стопы и голеностопа.

Из-за того, что плоскостопие провоцирует «встряску» костей, суставов ног и нижних отделов позвоночника, при лечении целесообразно обратить внимание на состояние опорно-двигательного аппарата и позвоночника. Нередко плоскостопие провоцирует появление сколиоза (искривления позвоночника). При обнаружении других патологий опорно-двигательного аппарата врач назначает курс лечебного массажа, особую гимнастику, а в ряде случаев требуется курс мануальной терапии. С ее помощью врач напрямую воздействует на страдающий от отсутствия амортизации позвоночник, снимая напряжение в нем и ликвидируя асимметрию крестца, которая иногда возникает при плоскостопии и может стать причиной искривления позвоночника.

Ребенку, страдающему плоскостопием, ортопед обязательно назначает для ношения специальную обувь: подходящую по размеру, сделанную из натуральных материалов, с жестким задником и хорошей фиксацией на ноге, с небольшим каблучком. Стельки-супинаторы также подбираются индивидуально, с учетом формы стопы.

Родители должны помнить, что плоскостопие – это недуг, который при отсутствии адекватной терапии, приводит к серьезным осложнениям и сильной деформации костей стопы, а также болезням опорно-двигательного аппарата. Своевременное лечение и профилактика вернет ребенку здоровье и уверенность в своей привлекательности!

Что такое плоскостопие?

- Это деформация стопы, характеризующаяся уплотнением её сводов. Врачи называют в плоскостопие болезнью цивилизации. Неудобная обувь, синтетические покрытия, гиподинамия – все это приводит к неправильному развитию стопы. Процесс формирования стоп начинается с первых шагов ребенка и окончательно формируется к семи-восемью годам.



Норма **Плоская стопа**

Специальные упражнения для профилактики плоскостопия

Без предметов:

- движения пальцами ног (сжатие и разжатие);
- круги;
- перекаты с пятки на носок;
- разведение и сведение пяток, передних отделов стоп;
- пружинящие движения с сопротивлением;
- ходьба и бег по наклонной плоскости.

На снарядах и приспособлениях:

- ходьба по специальным дорожкам;
- ходьба по лесенке, дорожке под разным углом наклона;
- ходьба по ребристым доскам;
- лазание по гимнастическим лесенкам и шведской стенке;
- вход на возвышение и спрыгивание с него.

С предметами:



- ходьба и бег по массирующим коврикам;
- захват мелких предметов, удержание их и бросание;
- перекатывание палочек, карандашей, мячей разных размеров;
- упражнение на равновесие.

Чем опасны деформации стопы?

Деформации стопы нельзя оставлять без внимания. Без лечения и коррекции со временем они приведут к нарушениям в голеностопных, коленных, тазобедренных суставах, неправильному положению таза, перегрузке отдельных мышц. Могут стать причиной преждевременного износа вышележащих суставов во взрослом возрасте, развития остеохондроза, артрозов, искривления позвоночника, нарушения осанки. Деформации стопы отражаются на общем состоянии ребенка, вызывают боли, усталость, затрудняют ходьбу, способствуют неправильному развитию опорно-двигательного аппарата. Приводят к другим проблемам стоп: врастание ногтя, искривление пальцев, мозоли, натоптыши.

Профилактика плоскостопия у детей

Чтобы исключить плоскостопие нужно придерживаться некоторых правил:

- ▶ **полезная зарядка**, чтобы мышцы укреплялись и нормально развивались им нужна нагрузка в виде ежедневной гимнастики;
- ▶ **спорт**, если ребенок будет заниматься в спортивной секции нужно позаботиться о том, чтобы комплекс упражнений соответствовал его возрасту, росту и весу. Для профилактики плоскостопия лучше всего подойдет плавание;
- ▶ **выбор удобной обуви**, чтобы стопа при ходьбе не деформировалась и принимала физиологическую форму. Детская обувь должна защищать ножку малыша от ударов, не препятствовать нормальному естественному развитию мышц стопы и придавать устойчивость. Она должна быть сделана из натуральных материалов, легкой, с жестким задником, с супинатором и маленьким каблучком;
- ▶ **лечебные ванны**. Очень полезны каждодневные теплые ванны с морской солью;
- ▶ **профилактический массаж**.

МЕТОДЫ ПРОФИЛАКТИКИ ПЛОСКОСТОПИЯ:



Как использовать массажный коврик

Встаньте на самые выпуклые участки коврика. Привыкните к ощущению. Если испытываете дискомфорт, наденьте носки. Когда ваши стопы привыкнут к массирующим элементам, приступайте к упражнениям:



- 1 Плавнo перемещайте вес тела с пяток на носки и обратно в течение 10 секунд.



- 2 Перемещайте вес тела с внутренней части стопы на внешнюю и обратно в течение 10 секунд.



- 3 Плавнo перемещайте вес тела с пяток на носки. Встаньте на носки. Задержитесь в таком положении на 3-5 секунд, затем медленно опуститесь на пятки.



- 4 Встаньте на пятки и приподнимите носки. Затем медленным перекатывающим движением вернитесь в исходное положение.

Что делать, если у ребенка плоскостопие?



Если Ваш ребёнок жалуется на усталость после прогулки и/или слишком быстро снашивает обувь, то, возможно, у него развивается плоскостопие

Комплекс упражнений при плоскостопии (лечебная гимнастика)

Описание упражнений

Кол-во повторов

1. Ходьба

- а) на носках, руки вверх
- б) на пятках, руки на пояс
- в) на наружном своде стоп, пальцы согнуты, руки на поясе
- г) с мячом (теннисным) - зажать стопами, ходить на внешней стороне стоп

по 20-30 сек.

2. Стоя на палке (обруче)

- а) полуприседания и приседания, руки вперед или в стороны
- б) передвижение вдоль палки - ставить стопы вдоль или поперек палки

6-8 раз

3. Стоя

- а) на наружном своде стоп - поворот туловища лев - прав.
 - б) поднятие на носках с упором на наружный свод стопы
4. "Подочка" - лежа на животе одновременно поднять руки, голову, ноги и держать до 5-7 минут

6-8 раз

10-12 раз

4-6 раз

- 5. "Угол" - лежа на спине держать ноги под углом 45 гр.

4-6 раз

6. Сидя

- а) сгибание - разгибание пальцев стоп
- б) максимальное разведение и сведение пяток, не отрывая носков
- в) с напряжением тянуть носки на себя, от себя (колени прямые)
- г) соединить стопы. Колени прямые
- д) круговые движения стопами внутрь,
- е) захватывание и приподнимание пальцами стопы карандаша или мелкого предмета
- ж) захватывание и приподнимание стопами малого мяча, колени прямые

15-20 раз

15-20 раз

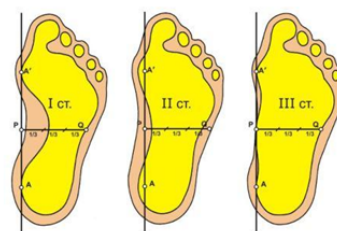
10-12 раз

10-12 раз

10-12 раз

10-12 раз

6-8 раз



Степени продольного плоскостопия