

Плоскостопие у детей — лечение и профилактика.



Малыши, начиная с семимесячного возраста, постепенно приучаются к прямохождению, что вызывает у них значительное увеличение нагрузки на нижние конечности. При ношении правильной, качественной обуви и правильном развитии происходит нормальное физиологическое развитие ног и стоп. При постоянной нагрузке на

них, различных заболеваниях, чрезмерных физических упражнениях могут возникнуть различные нарушения в развитии ножек, одним из которых является плоскостопие.

Плоскостопие — самое распространенное заболевание опорно-двигательного аппарата у детей, характеризующееся деформацией стопы с уплощением ее свода (обычно продольного), в следствие чего подошва становится плоской, касается пола всей своей поверхностью.

У всех малышей до 2-х летнего возраста продольный свод стопы плоский. И это считается нормой, поскольку в их мягкой и эластичной костной ткани содержится недостаточно минеральных веществ для придания ей прочности. Также еще и мышечная система не развита полностью. В 7-9 месяцев, когда малыши начинают вставать на ноги и делать первые шаги, функцию амортизатора выполняет «жировая подушка», располагающаяся на подошве. В 2-3 года в костях количество минеральных веществ достигает нормы, связки и мышцы становятся прочными, суставные поверхности приобретают нормальный вид. Формирование костной ткани стоп продолжается приблизительно до 5-6 летнего возраста. Только после этого периода можно диагностировать или исключить плоскостопие у ребенка.

Однако у некоторых малышей (около 3%) плоскостопие уже можно обнаружить сразу же после рождения. Оно считается врожденным и является пороком развития опорно-двигательного аппарата. Чаще всего врожденное плоскостопие сочетается с заболеванием — плоско-вальгусная деформация стопы.

Симптомы плоскостопия у детей

Дети 6-7 лет, страдающие от плоскостопия, будут жаловаться на быструю утомляемость при стоянии и ходьбе, отечность и ноющую боль в области стоп, усиливающиеся к вечеру.

Внешние симптомы плоскостопия у детей:

- увеличение стопы по ширине;
- быстро снашивается подошва и внутренняя сторона каблука на обуви;
- изменяется походка (нарушается осанка, появляется косолапость).

Как определить плоскостопие у детей в домашних условиях

Определить плоскостопие у ребенка можно при помощи простого теста. Необходимо обмазать его стопы маслом или кремом, положить на пол чистый лист бумаги и попросить его встать на него, равномерно распределив тело. Если у ребенка нет проблем с ногами, то отпечаток стоп на листе бумаги будет выглядеть как на рисунке 1, если же как на рисунке 2, то вероятнее всего у него плоскостопие.



Рис. 1
Нормальная стопа

Рис. 2
Плоскостопие

Необходимо посетить врача-ортопеда, который проведет плантографию и сможет наиболее точно поставить диагноз.



Факторы, провоцирующие развитие плоскостопия у детей:

- **Наследственность.** Существует вероятность появления плоскостопия у детей, если их близкие родственники страдают от данного заболевания.
- **Неправильная, некачественная обувь.** На развитие плоскостопия большое влияние оказывает обувь, которую носит ребенок. Она не должна иметь полностью плоскую подошву, быть мягкой и без супинатора.
- **Чрезмерные нагрузки на ноги** (например, из-за ожирения).
- **Малая двигательная активность ребенка.** В век высоких технологий большинство детей предпочитают оставаться дома с любимым телефоном или планшетом, нежели выйти поиграть и побегать на улице. В итоге к плоскостопию прибавляется еще и нарушение осанки.
- **Рахит.** Заболевание развивается у детей из-за недостатка в костях витамина Д и кальция. В итоге кости становятся хрупкими, и поскольку большие нагрузки тела приходится на стопы, у ребенка может возникнуть плоскостопие.
- **Травмы стоп** (перелом пяточной кости, лодыжки, предплюсневых костей).
- **Паралич мышц стоп и голени.** Паралич возникает вследствие перенесенного заболевания полиомиелит, что вызывает плоскостопие.

Лечение плоскостопия у детей

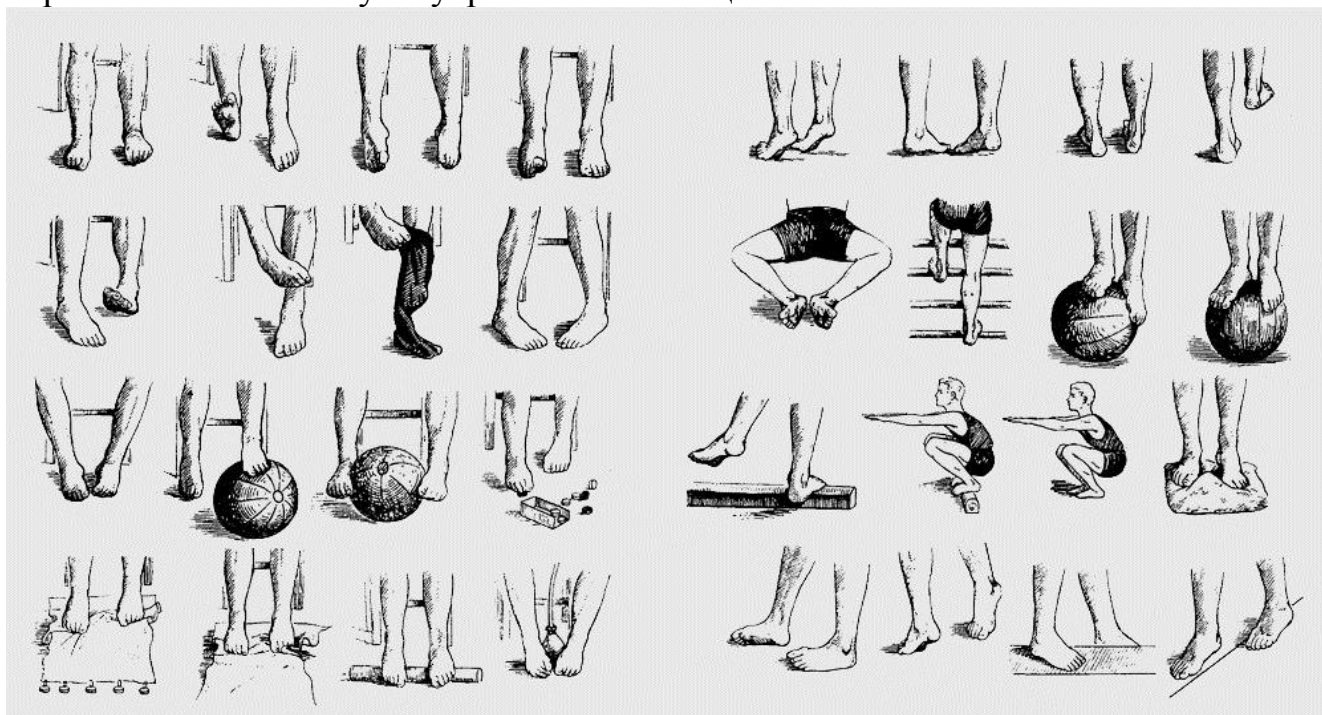


Врожденное плоскостопие у детей легкой формы лечится путем наложения гипсовых повязок, которые закрепят в правильном положении стопу. Повязки накладывают на 7-10 дней, затем снимают и вновь накладывают новые. Лечение длится 8-10 недель. После малышу назначают курсы физиопроцедур, массажа и ношение индивидуально изготовленной ортопедической обуви. Тяжелые формы врожденного плоскостопия лечат только хирургическим путем.

Приобретенное плоскостопие у детей лечится консервативным

путем. Лечение многокомпонентное и рассчитано на достаточно длительный срок. В него входит:

Лечебная физкультура. Упражнения направлены на укрепления мускулатуры стоп и мышц голени. Проводят их ежедневно. Также в лечебную физкультуру входят занятия на специальном массажном коврике, поверхность которого состоит из различных неровностей. При соприкосновении с подошвой эти неровности способствуют укреплению мышц.



Ортопедическая обувь. Лечение плоскостопия у детей не будет эффективным без ношения правильной обуви — подходящей по размеру, с высоким жестким задником, хорошими застежками для фиксации на ноге, сделанной из натуральных материалов, небольшим каблук (5-7 мм). Особое внимание следует уделять не только подбору обуви, но и стельке с супинатором. Лечебную обувь можно приобрести в специализированных магазинах или, по назначению ортопеда, она изготавливается индивидуально.

Массаж. В зависимости от степени плоскостопия, массаж проводится курсами по 10-15 сеансов до 4-х раз в год.

Физиопроцедуры. Выраженное плоскостопие нуждается в лечении физиопроцедурами. Чаще всего применяют электрофорез кальция голеностопных суставов, способствующий укреплению связок, и электромиостимуляцию мышц голени, заставляющую сокращаться ослабленные мышцы. Назначают физиотерапию курсами 2 раза в год по 10 сеансов.

Профилактика плоскостопия у детей

Чтобы снизить риск развития плоскостопия у ребенка, необходимо, начиная с самого раннего возраста, когда малыш начинает вставать на ноги, проводить профилактику, которая заключается в следующем:

1. Как только малыш начинает делать первые попытки вставать у опоры, необходимо, чтобы делал он это в обуви для предотвращения неправильной установки стоп. При этом обувь должна быть изготовлена из натуральных материалов, иметь небольшой каблук, жесткий задник, выраженный супинатор, эластичную и рифленую подошву, быть по размеру и хорошо фиксировать голеностоп и стопу.
2. Малыш не должен донашивать чужую обувь, поскольку она всегда ступтывается по-разному и не всегда правильно. Поэтому, если ребенок будет донашивать обувь, доставшуюся по наследству, приобретет все проблемы со стопами, которые имеются у предыдущего владельца.
3. Хорошей профилактикой является закаливание. У часто болеющего простудными заболеваниями малыша, страдает не только иммунная система, но и ослабляются мышцы, что соответственно ведет к снижению двигательной активности, а это может спровоцировать развитие плоскостопия. Хорошо эффективными являются контрастные ванночки для стоп. Для них необходимо взять две емкости, в которые можно было бы поместить в воду ноги ребенка до колена. В одну емкость наливается вода 40 °С, в другую — 33 °С. Ноги ребенка поочередно на несколько секунд следует опускать то в теплую, то в холодную воду. Длительность процедуры равна 5-10 минутам. Выполняется исключительно, когда ребенок здоров.



4. Снижает риск появления плоскостопия теплые ванночки для стоп с морской солью или купание в морской воде. Морская соль тонизирует сосуды и мышцы, а вода осуществляет массажное воздействие.
5. Правильное формирование свода стопы практически невозможно без босоногих прогулок. В теплое время года ребенок должен частенько ходить босиком по камушкам, траве, песку и другим неровным поверхностям. Но прежде, вы должны убедиться, что на пути малыша нет битого стекла, гвоздей или других предметов, об которые он может пораниться. Такие поверхности можно воссоздать и в домашних условиях, например, на полу рассыпать фасоль, которая прекрасно заменит камушки.
6. Отличной профилактикой является поднятие пальцами ног с пола мелких предметов — карандашей, больших пуговиц.

Плоскостопие — это заболевание, которое при отсутствии терапии может вызвать серьезные последствия — болезни опорно-двигательного аппарата, сильные деформации костей стопы. Поэтому пренебрегать лечением и профилактикой не стоит!