

Профилактика плоскостопия

29.01.2014

О плоскостопии мы все слышали хоть раз в жизни.

И отношение к этому заболеванию единодушно: раз нет температуры, нет кашля, нет насморка, то какая это болезнь. Тем более что и жалобы на боли в детстве редкость, значит можно потерпеть, а то и вовсе не обращать внимание.

Плоскостопием называется ортопедическое заболевание, при котором стопа деформируется, и уплощаются своды. Главная функция стопы – опорная. Вот в первую очередь и страдает возможность опоры, но у детей это не бросается в глаза. Во-вторых, изменяется походка. Боль, изменение походки возникают когда стопа теряет способность пружинить.

У детей появляются жалобы, что устали ножки, что хочу посидеть, отдохнуть. Неправильно снашивается обувь, родители замечают, что стаптывается внутренняя сторона каблука.

Если развитие стоп протекает нормально, то приблизительно к пяти годам жизни у малыша уже можно будет наблюдать стопу с правильными сводами.

Но если дети начинают рано и много стоять, если родители начинают форсировать раннюю ходьбу, то мышцы стоп не успевают достаточно укрепиться, чтобы поддерживать свод стопы. Плохо сказывается на формировании стопы хождение по твердому, гладкому полу без обуви, или в мягкой обуви.

Правильному формированию стопы у ребенка способствует ходьба по неровным поверхностям - песку, гальке, земле босиком в летнее время года, а в домашних условиях - по массажным коврикам с рельефной поверхностью.

Однако огромное число родителей считают, что вообще ходьба босиком это благо. Возникает парадоксальная ситуация – дома все ходят босиком, а в саду и школе – в обуви.

Профилактика плоскостопия на самых ранних этапах включает своевременное и полноценное лечение рахита, патологии центральной нервной системы, укрепление мышц и связочного аппарата нижних конечностей при помощи гимнастики и массажа. В более позднем периоде, начиная с года, когда ребенок осваивает вертикальную позу, ходьбу не менее важно ношение рациональной обуви.

Рациональной (ортопедически верной) для здоровых детей до трех лет является обувь, плотно обхватывающая, но не сдавливающая ногу, с жестким задником, фиксирующим пятку в верном положении, каблук высотой 0,3-0,5 см, подошвой, дающей возможность переката.

Здоровым детям до семи лет тоже необходима обувь с небольшим каблуком (до 1 см) и возможностью переката.

Очень важно покупать детям рациональную обувь, которая имеет фиксированную пятку и невысокий каблук, что обеспечивает равномерное распределение веса тела по всей поверхности стоп. Подошва этой обуви не должна быть слишком жесткой, однако, и не мягкой. Вредно постоянно носить кроссовки (вообще-то кроссовки и кеды это специальная обувь для занятий спортом), а также долго ходить в обуви с мягкой подошвой (типа балеток, резиновых туфель).

Детям с плоскостопием полезно соблюдать определенные гигиенические правила и режим нагрузки на нижние конечности. Так, им желательно каждый день делать гигиеническую ножную ванну (36-37°), избегать продолжительного стояния, переноски тяжестей, а при вынужденном длительном стоянии полезно время от времени переносить нагрузку на наружные края стоп, не рекомендуется находиться в помещении в утепленной обуви.

При плоскостопии для поддержания уплощенного свода стопы и исправления его формы используют вкладываемые в обувь ортопедические стельки. Это так называемая «пассивная» коррекция деформированной стопы. Это назначение врача ортопеда наиболее часто выполняется пациентами, так как не требует каких-либо усилий с их стороны, как, например, это необходимо при выполнении лечебной гимнастики.

Однако ношение ребенком ортопедических стелек без сочетания с регулярными занятиями лечебной гимнастикой не помогает, поскольку стелька, искусственно поддерживая свод стопы, выключает из работы и без того ослабленные мышцы, отвечающие за эту функцию, тонус которых постепенно снижается, и может со временем лишь усилить плоскостопие. Поэтому лечение плоскостопия должно быть обязательно комплексным, включать разные методы лечебной физкультуры, физиотерапии.

К специальным упражнениям при плоскостопии относятся упражнения, способствующие формированию свода стопы. Эффективны

упражнения с захватом и перекладыванием мелких и крупных предметов,
перекатыванием предметов, ходьба по палке, обручу, ребристой доске,
следовой дорожке, ходьба на носках, на пятках, на наружной стороне стопы.

И главное: заниматься стопами необходимо постоянно, пока ребенок растёт.

ГБУЗ ДГП № 132 ДЗМ главный врач Кузнецова Е.И.

Адрес страницы: <http://fili-davydkovo.mos.ru/presscenter/news/detail/951792.html>

[Управа района Фили-Давыдково](#)