

## **Внимание!!! Плоскостопие!!!**



### **Общая информация**

Плоскостопие – это изменение анатомически правильных соотношений костей свода стопы, которое нарушает биомеханику ходьбы. Заболевание создает постоянный дискомфорт у ребенка, трудности при ходьбе и изменения походки. Плоскостопие у детей любого возраста требует тщательной диагностики, комплексного лечения и вторичной профилактики с индивидуальным подходом, что позволит добиться заметных результатов вплоть до полного устранения симптомов заболевания.

Критичным моментом в развитии патологии является время, когда малыш начинает вставать на ноги. Изначально стопа может быть плоской за счет естественной слабости связок и мышц, но к 5-6 годам ее конфигурация выравнивается. Если этого не происходит, врачи говорят о детском плоскостопии.

### **Классификация плоскостопия у детей**

По времени возникновения выделяют 2 формы: врожденная и приобретенная. Врожденная форма встречается редко, не более чем в 5% случаев, сочетается с другими аномалиями развития опорно-двигательного аппарата. Приобретенная форма диагностируется не ранее 5-6 лет. Новорожденный имеет плоскую стопу, это норма. Своды начинают формирование с 8 месяцев, когда малыш встает и пытается ходить. Формирование сводов заканчивается к 5-6 годам. Если к этому возрасту стопа остается плоской, то могут повредиться коленные и тазобедренные суставы, позвоночник, нарушиться работа внутренних органов.

По ведущему повреждению анатомических структур стопы выделяют следующие виды плоскостопия у детей:

- продольное;
- поперечное;
- комбинированное.

Продольное плоскостопие встречается чаще других. При этом длина стопы увеличивается, подошва касается пола всей поверхностью. При

поперечном, наоборот – длина уменьшается, опора приходится на головки плюсневых костей.

### **Причины плоскостопия у детей**

Основной причиной исследователи считают наследственный фактор – наличие заболевания у кровных родственников. Предпосылка – соединительнотканная дисплазия или врожденная слабость соединительной ткани. Кроме наследственности, большое значение имеют и другие факторы:

- рахит – поражаются в первую очередь кости и мышцы;
- переломы костей, образующих стопу – плюсневых, лодыжек, пяточной и других;
- полиомиелит – вызывает парез мышц голени и стопы;
- энцефалопатия – изменяет мышечный тонус;
- плоско-вальгусная стопа, при которой пальцы и пятка развернуты кнаружи.

При слабой соединительной ткани изменения провоцируют неблагоприятные факторы: долгое стояние, длительная ходьба без отдыха и неподходящая обувь (толстая негнущаяся подошва, неправильный размер), ожирение, увеличивающее нагрузку на стопу.

### **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);
- чрезмерные нагрузки на ноги (например, при поднятии тяжестей или при повышенной);
- паралич мышц стопы и голени (из-за перенесенного полиомиелита или ДЦП); голени и тазобедренному суставу, что может привести к артрозам.

Поэтому обязательно нужно проводить профилактику 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 вернут ребенку здоровье и уверенность в своей привлекательности!

## **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ПЛОСКОСТОПИЯ**

### **1. Диагностика плоскостопия.**

Если следы обуви имеют форму боба, то это нормальная стопа. Своды стоп приподняты и при ходьбе выполняют рессорную функцию.

Если же отпечаталась вся стопа – начинается плоскостопие. Если дошкольник при длительной ходьбе жалуется на боль в ногах – нужна помощь ортопеда.

По соотношению самой широкой и самой узкой части следа считается свод нормальным 1:4, уплощенным 2:4, плоским 3:4.

### **2. Упражнения для укрепления мышц свода стопы:**

1. Ходьба на носках, сохраняя хорошую осанку (голову держать прямо, немного прогнуться, руки на поясе).
2. Ходьба на внешней стороне стопы – пальцы поджаты вовнутрь, при ходьбе стопы ставить параллельно друг другу.
3. Ходьба по ребристой доске.
4. Ходьба на месте, не отрывая носки от пола, одновременно стараясь поднимать выше пятки.
5. Ходьба боком по палке, толстому шнуру.
6. Перекаты с носка на пятку, стоя на полу или на палке.

7. Ходьба с перекатом с пятки на носок. Корпус держать прямо, голову не опускать, положение рук произвольное. Энергичный подъем на носок, толкаясь пяткой.

8. Катать палку ( $d=3$  см) вперед-назад (сидя).

9. Приподниматься на носки и опускаться на всю стопу из положения ступни параллельно, пятки раздвинуты, большие пальцы вместе.

10. Подняться на носки и выполнять приседание, держать за опору.

### **3. Значение правильной обуви:**

1. Обувь должна быть по ноге.

2. Обувь должна быть на небольшом каблучке до 1 см с упругой стелькой и крепким задником.

### **Лечение плоскостопия у детей**

Выбор метода лечения плоскостопия у детей дошкольного возраста зависит от причины развития заболевания, его вида и выраженности симптомов. Консервативная терапия включает в себя следующие методики:

- лечебная физкультура и лечебная гимнастика;
- массаж стопы и голени;
- придание стопе правильного физиологического положения разными способами – бинтованием, гипсовыми повязками (этапными, сменяемыми по мере роста и исправления деформаций);
- ночные ортезы – ортопедические изделия, используют с полугода;
- различные виды физиотерапии – гидромассаж, парафин, озокерит, грязевые аппликации, ножные ванны, магнитотерапия;
- ношение ортопедической обуви, имеющей твердую подошву, небольшой каблук и хорошо фиксирующей голеностоп, со стелькой-супинатором, поднимающей свод стопы;
- запрет ношения мягкой обуви (чешки, валенки, текстильная обувь).