

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

ВНИМАНИЕ!!! ПЛОСКОСТОПИЕ!!!



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, подошва кажется плоскими, так как выемка свода стопы заполнена жировой массой «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.

Степени продольного плоскостопия



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 (гипергибкость) суставов;
- * рахит;
- * паралич мышц стопы и голени (из-за перенесенного полиомиелита или ДЦП);
- * травмы стоп.



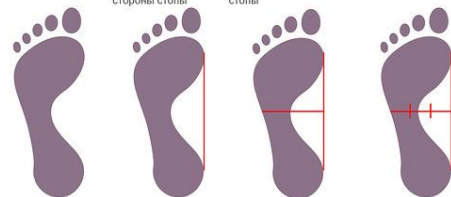
Из-за того, что плоскостопие провоцирует «встраску» костей, суставов ног и нижних отделов позвоночника, при лечении целесообразно обратить внимание на состояние опорно-двигательного аппарата и позвоночника. Нередко плоскостопие провоцирует появление сколиоза (искривления позвоночника). При обнаружении 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 каблуком. 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!

Домашний тест на выявление плоскостопия

- Шаг 1 Сделайте отпечаток подошвы стопы на листе бумаги
- Шаг 2 Соедините прямой линией выступающие точки внутренней стороны стопы
- Шаг 3 От середины линии опустите перпендикуляр к внешней стороне стопы
- Шаг 4 Разделите линию на три равных отрезка



Чем опасно плоскостопие?

Порой, родители не осознают серьезность этого заболевания, так как со стороны оно поначалу не замечено и, на первый взгляд, не оказывает значительно 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 колени и тазобедренному суставу, что может привести к артриту. Поэтому плоскостопие обязательно нужно проводить профилактику и лечить.

Для терапии детей, страдающих плоскостопием, применяются традиционные 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 мануальные техники мануальной терапии и массажа. Используются особые методики, направленные на укрепление мышц, которые поддерживают свод стопы, и улучшают ее кровоснабжение, также оказывается мягкое воздействие на суставы и связочный аппарат, проводится коррективная деформации свода стопы и колена.



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 оплечалась вся стопа – начинается плоскостопие. Если дощечкой при длительной ходьбе жалуются 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.

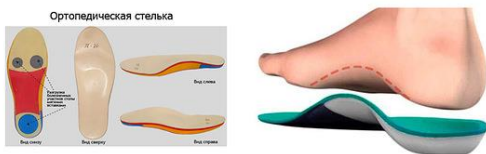
2. Упражнения для укрепления мышц свода стопы:

1. Ходьба на носках, сохраняя хорошую осанку (голову держать прямо, равномерно 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 стараться поднимать выше пятки.
5. Ходьба боком по палке, полному шнурку.
6. Перекаты с носка на пятку, стопа 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, толкаться 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.



ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР

ОДИН ИЗ САМЫХ ЧАСТЫХ ПРИЧИН ПЛОСКОСТОПИЯ – НЕПРАВИЛЬНАЯ ОБУВЬ. КАК ТОЛЬКО РЕБЕНОК НАЧИНАЕТ ВСТАВАТЬ, ПОРА ПОКУПАТЬ ЕМУ ПЕРВЫЕ БОТИНКИ.

