# http://ritm-x.ru/uploads/posts/2016-06/1465346949_67.jpgПлоскостопие

# у детей

# Плоскостопие – одно из наиболее часто встречающихся заболеваний костно-связочного аппарата у детей. Это деформация стопы, при которой уплощается ее свод, и плоская подошва соприкасается с полом всей своей поверхностью.

# Многие родители воспринимают это заболевание только как косметический дефект или же гарантию непригодности к службе в армии для сыновей. Но эта болезнь требует более пристального внимания и своевременного лечения детей. Несмотря на локальные изменения в костно-опорном аппарате, плоскостопие чревато возникновением последующих заболеваний голеней, коленных суставов, позвоночника и даже внутренних органов.

# В норме у всех детей до 2 лет свод стопы отсутствует, то есть отмечается физиологическое плоскостопие.  На подошвенной поверхности стопы на месте свода у ребенка в этом возрасте имеется жировая «подушечка». Она-то и выполняет функцию амортизатора (вместо свода стопы), когда дитя начинает ходить. После достижения ребенком 2-3 лет кости, мышцы и связки становятся более прочными, и с этого возраста примерно до 6 лет длится процесс формирования правильной формы стопы. Поэтому только к 6 годам можно определить, имеется ли плоскостопие у ребенка. Примерно у 3% деток с плоскостопием оно является врожденным пороком развития, что выявляется сразу при рождении. А в остальных случаях плоскостопие приобретенное, оно формируется в процессе развития ребенка.

# При нормально сформированной стопе имеется всего 3 точки соприкосновения стопы и пола: пятка, «подушечка» у основания большого пальца и наружное ребро стопы (часть стопы от мизинца до пятки). При плоскостопии свод деформируется, и вся подошвенная поверхность стопы распластывается, прилегает к земле или полу. Центр тяжести тела смещается, что способствует нарушению осанки.

# Факторы, способствующие развитию плоскостопия:

# наследственный фактор: предрасположенность ребенка к данной патологии, если в семье имеются случаи плоскостопия у близких родственников;

# повышенные нагрузки на ноги (повышенная масса тела; занятие штангой у подростков и др.);

# врожденная слабость связочно-мышечного аппарата стопы;

# паралич мышечно-связочного аппарата стопы (вследствие ДЦП или полиомиелита);

# рахит;

* травмы стопы.

# Родители могут заподозрить развитие плоскостопия у ребенка

# по таким признакам:

# при ходьбе ребенок «косолапит»: ступни заворачивает внутрь, тогда, как стопы должны располагаться у ребенка при ходьбе параллельно;

# ребенок наступает при ходьбе на внутренние края стоп;

# жалобы ребенка на усталость при ходьбе, боль в спине и ногах, отказ от длительной ходьбы;

# выраженность жалоб с возрастом ребенка нарастает;

# неравномерное стаптывание каблуков обуви (больше с внутренней стороны) у детей после 5 лет.

# Многие родители ошибочно думают, что плоскостопие не представляет серьезной угрозы здоровью ребенка, и даже не считают его заболеванием.

# Стопа выполняет функцию «рессоры» при ходьбе или беге. При плоскостопии амортизации за счет стопы практически нет. Поэтому при ходьбе или беге «отдача» (встряска) приходится на голень, тазобедренный сустав и позвоночник, что способствует развитию артроза (дистрофического поражения сустава вследствие разрушения внутрисуставного хряща). Нередко появление сколиоза (искривления позвоночника) связано с асимметрией крестца, возникающей при данной патологии.

# Диагностировать плоскостопие у ребенка можно не раньше 5-6 лет, а вот профилактикой его необходимо заниматься с самого рождения ребенка.

# Необходимо регулярно посещать врача-ортопеда, чтобы не пропустить появление признаков рахита, способствующего развитию плоскостопия. После года показывать малыша ортопеду следует не реже 1 раза в год.

# С самого рождения младенцу необходимо ежедневно делать массаж стоп.

# Применять хождение ребенка по неровным поверхностям босиком (по траве, песку, гальке или специальному массажному коврику). Ежедневно делать специальный комплекс упражнений.

# Обеспечить ребенка правильно подобранной обувью (по размеру, из натурального материала, с жестким задником, гибкой подошвой и небольшим каблучком).  Для ребенка обувь должна быть максимально комфортной и удобной: чтобы пальчики свободно располагались, а пятка была надежно зафиксированной. Не допускать ношения ребенком стоптанной, сильно разношенной обуви.

# С целью закаливания и улучшения кровообращения проводить обливание ног прохладной водой.

# Правильно дозировать физические упражнения, ходьбу, подвижные игры, ибо вред ребенку нанесут как недостаточные, так и чрезмерные нагрузки.

# Плоскостопие у детей: причины возникновения, лечение и профилактика

# Инструктор по ФК Силинская Е.Н.