

Плоские ножки



Материал подготовила инструктор по физической культуре
МБДОУ №30 «Берёзка» Хлыстова О.И.

Говорят, что с фактами не спорят. Факт: **плоскостопие** в той или иной степени отмечается у 80% всего населения земного шара. Мы ничего не можем сделать с этими 80%. Но мы можем сделать все возможное, чтобы наши дети попали в заветные 20% людей, у которых нет плоскостопия.

Плоскостопие — что это такое? Разговор об этом заболевании надо начинать с рассказа о том, что вообще представляет из себя стопа.

Итак, стопа — это опора нашего организма. Да-да, все 50-100 кг тела взрослого человека удерживаются двумя маленькими платформами по 20-40 см! И не просто удерживаются, но еще и ходят, бегают и прыгают. Для этого у стопы есть два свода: продольный и поперечный. Благодаря сводчатому строению стопа амортизирует каждое движение, и если эти самые своды уплощаются, то опорно-двигательный аппарат "изнашивается" быстрее.



Отсюда два вывода:

- плоскостопие никогда не пройдет "само по себе". Более того, без лечения оно будет только прогрессировать;
- при плоскостопии болят не только ноги — это еще и нарушение осанки, ранний остеохондроз и частые головные боли.

Опасный возраст

Если посмотреть на ножки новорожденного малыша, то из-за большого количества подкожного жира стопа покажется совершенно плоской. Дитя "встало и пошло"? Не ждите особенных изменений: неокрепшие своды стопы будут уплощаться под весом карапуза. Лишь только к 5-6 годам детские ступни приобретут привычную выгнутую форму.

И снова выводы:

- до 2-3 лет плоские стопы являются нормой;
- для формирования правильного свода стопы ребенку необходима обувь со специальными стельками, на которых обязательно должны быть небольшие упругие утолщения — супинаторы;
- не надо перегружать неокрепшие кости и мышцы, заставляя маленьких детей везде ходить самостоятельно. Двух-трехлетнего ребенка вполне можно посадить в коляску, если он жалуется на усталость.

Профилактика

подавляющее большинство детей рождается со здоровыми ногами. Задача родителей — сохранить это здоровье, следуя нескольким нехитрым правилам.

1. Регулярное посещение ортопеда

Пока ребенку не исполнится год, родители послушно ходят к ортопеду. Надо посмотреть, как малыш встает на ноги, как учится ходить, обсудить выбор ботиночек на первые шаги...

К сожалению, после года на профилактические осмотры детей водят нечасто, и плоскостопие замечают уже ближе к 7 годам, во время оформления медицинской карты в школу. А ведь если бы врача посещали как положено (т.е. в 2, 3 и 5 лет), то проблема была бы замечена сразу и решилась бы просто подбором подходящей обуви. Кстати: ортопед не только оценит стопы ребенка, но и проследит за его осанкой и походкой.

2. Выбор правильной обуви

Как правило, на первые шаги малышу покупают хорошие ортопедические ботиночки. Но чем старше ребенок, тем больше он просит купить не полезную, а модную обувку! Шлепанцы. Туфельки на каблуках-гвоздиках для маленьких модниц. Тапочки на совершенно плоской подошве или ботинки на платформе. Носки либо тупые, как коробка, либо зауженные, как морда крокодила. Это не обувь, а настоящие убийцы стопы!

Не подходят для постоянного ношения и современные кроссовки. Они предназначены для занятий спортом, но никак не для обычных прогулок по улице. Дело в том, что их "пружинящие свойства" полностью избавляют ноги от необходимости амортизировать каждый шаг, и стопа начинает "лениться". Без нагрузки ослабевают мышцы, поддерживающие свод стопы, в результате чего ступня уплощается и через какое-то время комфортное передвижение становится возможным только... в кроссовках!

Правильная обувь для ребенка должна отвечать следующим требованиям:

- подходить по размеру. Не болтаться на ноге и не давить на пальцы;
- иметь стельку с небольшим супинатором, чтобы стопа могла отдыхать;
- иметь небольшой широкий устойчивый каблук (1/14 длины стопы);
- жесткий задник должен фиксировать пятку.

Нельзя предлагать ребенку донашивать обувь за кем-то. Разношенная обувь — это отпечаток ноги своего хозяина. На другой ноге такие ботинки будут неправильно распределять нагрузку. А неудобные модные туфельки можно надевать по праздникам. Ведь цель их приобретения — не ходить по улицам ежедневно, а любоваться и хвастаться.

Кто виноват?

У моей дочки (2 года 8 месяцев) довольно плоская стопа. Конечно, мы посещаем ортопеда, но пока особенного улучшения я не вижу. Кроме того, я заметила, что во время ходьбы правая нога дочки косолапит — только этого не

хватало! Моя мама считает, что в проблемах ребенка виновата я — потому что якобы покупаю неправильную обувь. Дома дочь ходит в тапочках, по улице зимой — в сапогах-дутиках, а летом в свободных шлепках. Ей удобно и хорошо — это ведь главное или я действительно что-то делаю не так?

Ваша бабушка права! Причиной проблем с ногами действительно может быть неправильная обувь. Так как же ее выбирать? Если вы меряете в магазине сапожки или туфельки, обязательно попросите малыша походить по залу — когда ребенок стоит, его стопа немного увеличивается, поэтому проверять соразмерность ботинка лучше именно в "ходячем" положении. Детям нужно выбирать обувь из натуральных материалов: кожи, войлока или текстиля, — в отличие от синтетики, они отлично адаптируются к стопе. Подошва у детских ботинок должна быть эластичной, гибкой и с небольшим каблучком, задник — цельным, жестким и закругленным сверху, а носок — широким, чтобы малышу было одинаково комфортно и бегать, и ходить, и болтать ногами. Легкой вам походки!

3. Правильное питание

Стопа — это не только кости. Мышцы и связки также поддерживают свод стопы, поэтому чем они слабее, тем выше вероятность плоскостопия. Избыточный вес тоже ведет к уплощению стопы: попробуй сохранить форму арки, если сверху на тебя давит масса, вдвое больше положенной по возрасту!

Правильное, здоровое питание, с достаточным количеством белка, кальция, фосфора и витаминов, необходимо для профилактики плоскостопия. Ребенок обязательно должен ежедневно есть фрукты, овощи, мясо или рыбу, молоко и молочные продукты — и не злоупотреблять кашами, выпечкой, хлебом и макаронами.

4. Босая жизнь

Ходить босиком по линолеуму или паркету не вредно. Но плоскостопия это не предотвращает. Необходимо, чтобы ноги напрягались, а тяжесть тела то и дело переносилась с пятки на носок и обратно. Гуляйте босиком по камешкам, гальке, песку, травке, просто по земле — это и закаливание, и профилактика плоскостопия. Осенью и зимой, когда нет возможности бегать по улице без обуви, можно постелить в ванной массажный коврик и предложить ребенку чистить зубы и умываться, стоя на нем без обуви.

5. Занятия спортом

Любые занятия спортом укрепляют связки и мышцы, а значит, это отличная профилактика плоскостопия. Если возможности посещать спортивные кружки и секции нет, то необходимо поставить дома маленький физкультурный комплекс. Канат и шведская стенка помогут сохранить здоровье ног.

6. Избегать длительного ношения тяжестей и следить за осанкой ребенка

Под завязку нагруженные рюкзаки, которые сейчас носят не только школьники, но и дошколята, — еще один шаг к проблемам со стопой. Формирующаяся нога просто не приспособлена к тому, чтобы ребенок носил тяжести. Связь плохой осанки с плоскостопием напоминает старую загадку "Что появилось раньше — курица или яйцо?", потому что порой невозможно сказать, какое из этих заболеваний было первым, а какое лишь является его следствием. Известно только, что нарушение осанки приводит к плоскостопию, и наоборот — плоскостопие вызывает нарушение осанки.

Как поставить диагноз

Из диагностических методов шире всего известна **плантография** — именно так называется метод оценки плоскостопия по отпечаткам стопы на бумаге. Хотя метод очень прост в исполнении (нужно всего лишь смочить ноги ребенка водой и попросить постоять смирно на листе бумаги), проводить плантографию в домашних условиях бессмысленно, ведь правильно истолковать полученные результаты может только врач-ортопед, знающий особенности детской стопы. Самостоятельно поставленный неправильный диагноз и последующее неверное лечение могут принести много вреда (например, использование лечебных стелек без необходимости). Так что без специалиста ни обследовать, ни лечить ребенка не стоит.

Что должно насторожить родителей и заставить их нанести внеочередной визит в поликлинику?

Жалобы малыша на боль в ножках менее чем через 30 минут после начала прогулки.

Быстрая и неравномерная деформация обуви, при которой за 1-2 месяца стесывается внутренний (или наружный) край каблука, часть голенища загибается внутрь или стаптывается внутренний край подошвы.

Нарушение осанки. Постоянно приподнятое одно плечо или лопатка, с одной стороны торчащая больше, чем с другой.

Как лечить

Основные направления лечения плоскостопия у дошкольников — это физиотерапия, массаж и лечебная гимнастика. Физиотерапия (парафиноозокеритовые аппликации, электрофорез и т.д.) назначается курсами по 10-15 дней (2-3 раза в год). Эта процедура часто сопровождается массажем стопы и голени. Учтите, лечебный массаж должен делать профессионал, Самомассажем в данном случае обойтись нельзя! Гимнастикой же можно и нужно заниматься дома. Собирать пальцами ног карандаши, ходить по специальным массажным коврикам, катать ступнями скалку по полу — в этом нет ничего сложного,

главное — делать упражнения регулярно. Хороший результат дает сочетание гимнастики с ножными ваннами. Для этого на дно тазика кладут пригоршню гальки и наливают теплую воду, в которую можно добавить хвойный экстракт. Ребенок ставит ноги в таз и начинает перекатывать стопами камешки по дну. В результате улучшается кровообращение и нормализуется тонус мышц.

Сделанные на заказ стельки и специальную обувь для лечения плоскостопия у детей до 5 лет используют крайне редко. Еще реже у дошкольников используются такие методы лечения, как наложение на ноги гипсовых повязок-шин или операция. Это связано с тем, что начинающееся плоскостопие у растущих детей вылечить относительно легко. Справиться же с запущенной болезнью у школьника-подростка гораздо сложнее. В отношении плоскостопия как никогда справедливо старое замечание: **"Предупредить — дешевле и проще, чем лечить"**!