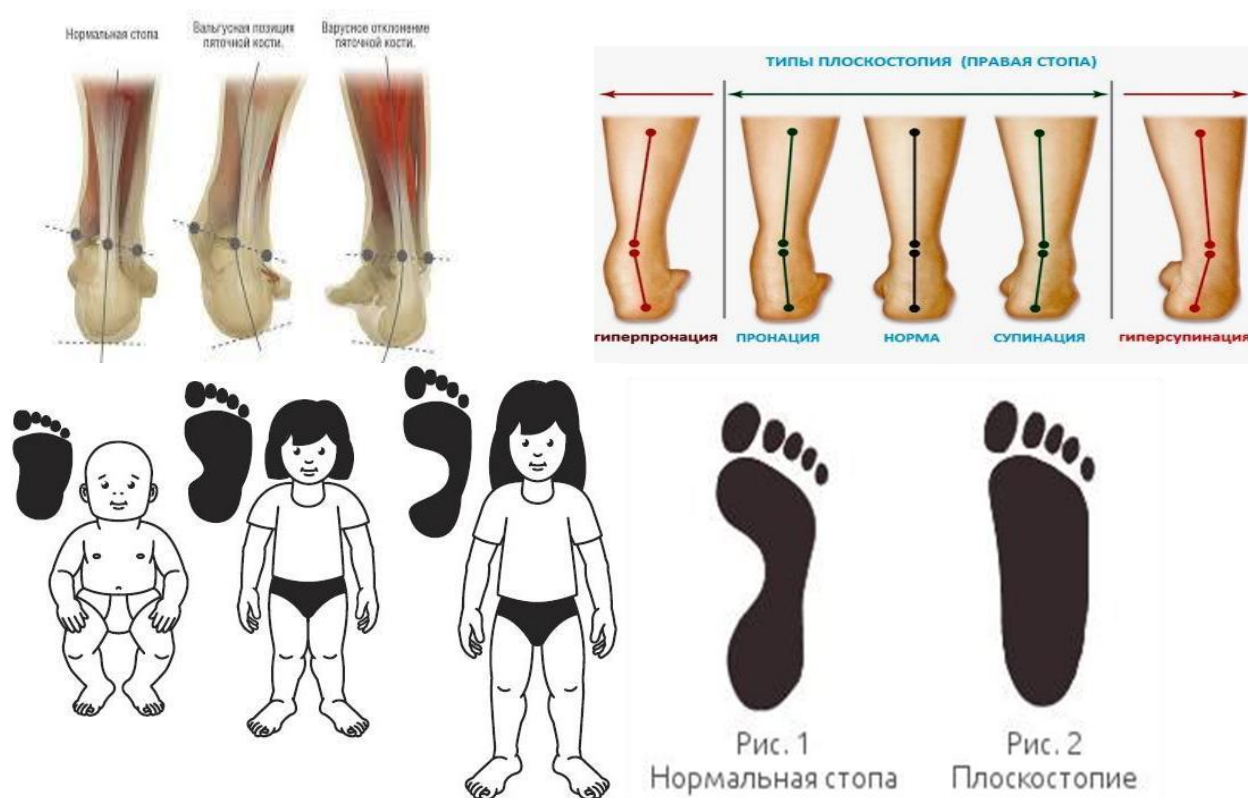


ПЛОСКОСТОПИЕ У ДЕТЕЙ

Плоскостопие у детей — заболевание, что выражается в изменении естественной геометрической формы стопы — нарушении сводов. Это особенно опасно именно для детей. Ведь в 6–8 лет своды стопы только начинают формироваться. Их формирование полностью заканчивается в 15–17 лет. И если процесс пошел неправильно, исправить его последствия у взрослого человека будет намного сложнее. В некоторых случаях даже остеопатия в комплексе с другими методами лечения не дает стопроцентного результата.

Стопа маленького ребенка не является точной копией стопы взрослого человека, у нее есть характерные особенности. Свод стопы формируется к 3–4-му году жизни, а окончательно формируется к 8–10-летнему возрасту. У всех здоровых детей до 5-ти лет имеется продольное плоскостопие и плоско-вальгусные стопы.



Выявление первых признаков нарушения развития стоп у детей необходимо в максимально раннем возрасте, когда их легко исправить. Для этого необходимо важно проходить осмотр у специалиста.

ВИДЫ И СТЕПЕНЬ ПЛОСКОСТОПИЯ

Различают три основных типа заболевания:

- поперечное. При нем уплощается поперечный свод стопы. Это приводит к тому, что основная нагрузка при ходьбе отводится на головки плюсневых костей стопы. В результате со временем происходит их веерообразная деформация. Большой палец стремится вверх, а длина стопы при этом сокращается;
- продольное. При таком типе заболевания происходит уплощение соответствующего свода, из-за чего стопа опускается на поверхность почти всей своей площадью. Длина стопы увеличивается, что обычно проявляется в «косолапости» при ходьбе;
- комбинированное. Выражается в деформации свода в обоих направлениях. Наиболее опасный и распространенный тип заболевания.
- Также различаются три степени заболевания:
- 1 степень. Обычно проявляется именно у детей. Это еще не плоскостопие как таковое, а скорее его первые тревожные симптомы. Появление становится сигналом для обращения к специалисту-остеопату и началу лечения;
- 2 степень. Проявление плоскостопия в умеренной стадии. Походка при этом становится более тяжелой, может наблюдаться «косолапость». Возрастает мышечная усталость при ходьбе и движении, появляются неприятные болевые ощущения в районе стоп, голени, поясницы;
- 3 степень. Полная деформация стопы. В этой стадии ярко проявляются все симптомы — от искажения осанки и нарушения движения до появления болей в спине и по всему телу, проявления варикоза, целлюлита, неврологических нарушений.

ПРИЧИНЫ ПЛОСКОСТОПИЯ

Хотя детское плоскостопие может быть вызвано самыми разными причинами, существует ряд наиболее опасных факторов:

- повышенные нагрузки. Когда ребенку длительное время приходится проводить стоя, много ходить и бегать, нагрузка на ноги приводит к постепенному проседанию свода стопы. Это опасно именно в детском возрасте, когда кости еще достаточно податливы и геометрия стопы не сформировалась окончательно;

- наследственность. Хотя само плоскостопие не передается по наследству, многие признаки предрасположенности к нему достаются детям от родителей;
- возрастные изменения. Часто плоскостопие возникает вроде бы без особых на то причин при возрастной перестройке организма. На самом деле эти вещи плотно взаимосвязаны. Рост костей и тканей может происходить неравномерно, из-за чего нарушается кровоснабжение отдельных органов. Как плоскостопие может вызвать нарушение кровоснабжения и осанки, так и эти проявления сами по себе могут стать причиной патологии;
- неудобная обувь. Больше чем в половине случаев причиной заболевания у детей становится именно она. Эволюционно ноги человека созданы для хождения по земле, где и существует необходимость в использовании амортизирующего свода (также эволюционного «изобретения»). Обувь с неанатомической плоской подошвой вызывает деформацию стопы параллельно с нарушением тонуса стопных мышц. В сумме это довольно быстро приводит к плоскостопию.

ЧЕМ ОПАСНО ДЕТСКОЕ ПЛОСКОСТОПИЕ

Зачастую причины болезней детей мы видим совсем не там, где они скрываются в действительности. А ведь многие заболевания, требующие длительного и дорогостоящего лечения, начинаются именно с детского плоскостопия. К сожалению, последствия данного нарушения отражаются не только на ногах — страдает осанка, могут смещаться внутренние органы, проявляются проблемы с сосудами.

Наиболее распространенные последствия плоскостопия:

- проблемы со стопами. В первую очередь это выражается в образовании мозолей, натоптышей, «вылезавшей» косточке на большом пальце. Это существенно затрудняет движения, требует подбора особой обуви, вызывает быструю повышенную усталость стоп и ног в целом. Причем лечение симптомов в данном случае не дает положительного результата. Даже хирургическое вмешательство для удаления (уменьшения) «косточки» не способно вернуть былую легкость походки — обычно улучшение только внешнее;
- нарушение осанки. Искривление позвоночника может повлечь за собой прогрессирующий сколиоз, остеоартрит и артроз. Причем с возрастом эти признаки проявляются все сильнее. Кроме того, вызванное плоскостопием нарушение походки приводит к дополнительной нагрузке на суставы, из-за чего они преждевременно изнашиваются. Уже в детском возрасте все это вызывает

повышенную механическую усталость, а в зрелом — может стать причиной хромоты;

- нарушение положения внутренних органов. Из-за изменения осанки внутренние органы могут опускаться, занимая неправильное положение внутри тела. Если плоскостопие не лечить, то в дальнейшем это может привести к возникновению и развитию хронических заболеваний почек, печени, селезенки, поджелудочной железы, нарушению работы кишечного тракта;
- болевые синдромы. Согласно исследованиям специалистов-остеопатов более 80% болевых ощущений в районе спины, поясницы и шеи — результат плоскостопия. Когда свод стопы перестает работать должным образом, не амортизируя под нагрузкой вес тела, вся тяжесть ложится на позвоночник. Межпозвоночные диски при этом начинают преждевременно изнашиваться. Это особенно актуально в детском возрасте, когда ребенок много двигается, бегает, прыгает. Помните, что каждый такой прыжок — это удар по позвоночнику;
- неврологические нарушения. На поверхности стоп располагается множество нервных окончаний, которые связаны как с внутренними органами человека, так и с мозгом. Воздействие на них может стать причиной нарушения координации движений, равновесия, потери мышечного тонуса;
- проблемы с венами и сосудами. Из-за неправильного положения ног при плоскостопии происходят нарушения в работе венозных помп икроножных мышц. Это становится причиной застоя крови в нижней части тела, появления и развития варикоза и целлюлита. Сбой в работе кровеносной системы в дальнейшем становится причиной недостаточного насыщения кислородом клеток тела (хронической гипоксии), что может сказаться на здоровье всего организма.

Нередко можно услышать мнение, что плоскостопие не является опасным заболеванием, заслуживающим пристального внимания со стороны родителей. Поэтому его лечением у детей занимаются далеко не всегда. Что и приводит к серьезным последствиям уже во взрослом возрасте.

ПРОФИЛАКТИКА ПЛОСКОСТОПИЯ У ДЕТЕЙ

Следует помнить, что плоскостопие у детей формируется не за один день или неделю. Это длительный постепенный процесс, который можно остановить и обратить вспять практически на любом этапе. Поэтому так важно уделять внимание здоровому развитию опорно-двигательного аппарата у детей.

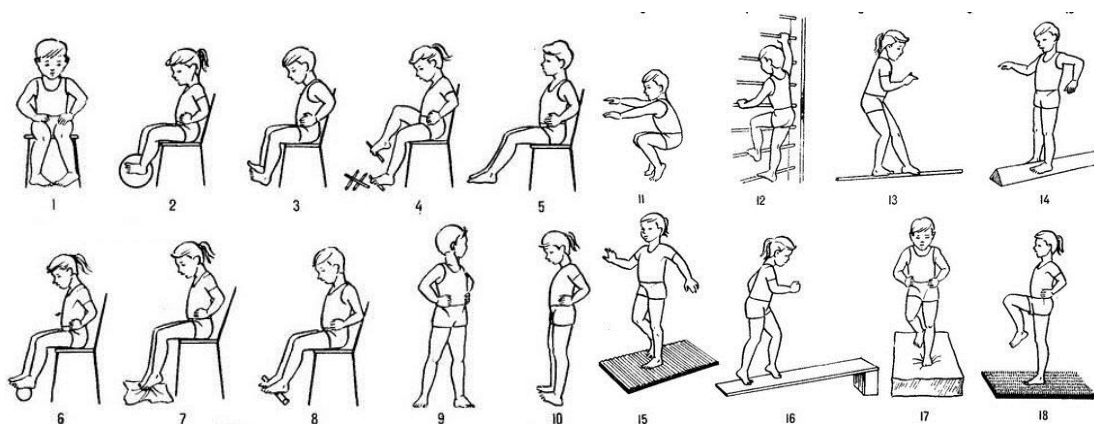
Начинать профилактику плоскостопия следует с возраста 1,5 месяца — с массажных процедур. При этом следует регулярно показывать ребенка специалисту с 1 месяца. Существуют многочисленные комплексы упражнений, которые помогут предотвратить плоскостопие у детей.

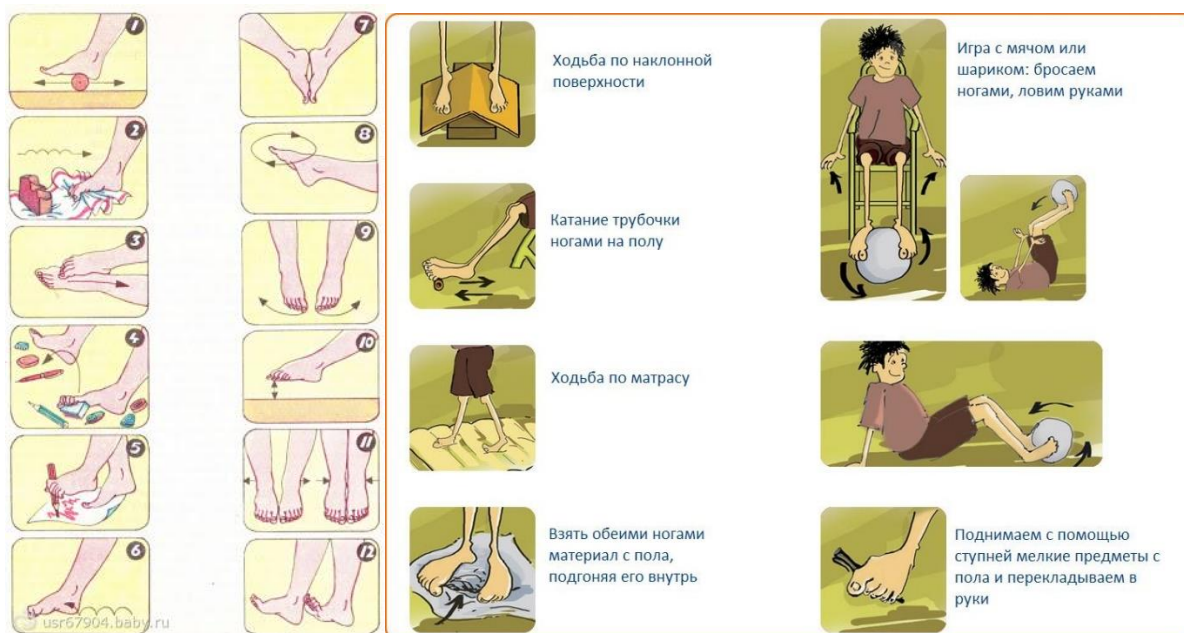
Важным фактором для детей является качественная и удобная обувь. Но при этом не стоит забывать и о ходьбе босиком. Все-таки это эволюционный механизм, и он позволяет справиться с плоскостопием детей эффективнее многих других методик.

Если у вас возникло подозрение на плоскостопие, обязательно обратитесь к специалисту, который поможет установить наличие и степень заболевания, его тип и назначит правильное лечение.

- **Дети 2-3 лет.** В этом возрасте малыши очень импульсивны: они с легкостью возбуждаются и столь же быстро утомляются. Поэтому продолжительность занятий не должна составлять более 3-5 минут. Родителям рекомендуется не просто показать, как выполняется то или иное упражнение, но и проделать каждое из них вместе с ребенком.
- **Дети 3-4 лет.** Основываясь на самочувствии ребенка, увеличьте частоту, продолжительность и время занятий. Но помните, что в этом возрасте у малышей сравнительно короткие ноги и достаточно слабо развитая мускулатура, при этом вес головы и туловища значительны. Кроме того, гибкость стоп пока недостаточна, что сказывается на четкости движений и делает затруднительным сохранение равновесия в вертикальном положении и при движении вперед.
- **Дети 5-7 лет и старше.** В этом возрасте занятия рекомендуется проводить несколько раз в день, в строго определенное время. Выполнять физические упражнения лучше всего в виде кратковременных имитационных движений и игр, объединенных в комплексы из 6-8-10 упражнений.

Комплексы упражнений





Упражнения при плоскостопии

1. Ходьба на носках.
2. Ходьба на пятках.
3. Ходьба на наружном крае стопы.
4. Ходьба «елочкой» по гимнастической палке, лежащей на полу.
5. Ходьба по гимнастической скамейке.
6. Ходьба по наклонной плоскости на носках.

И. П. —• сидя, нога на ноге

7. Вращение стоп 5— 15 раз в правую и левую стороны каждой стопой.
8. Поочередно сгибание и разгибание стоп с напряжением 20 –30 раз каждой стопой.
9. Захват, поднятие и перекладывание карандаша 5- 15 раз каждой стопой.
10. Перемещение стоп с помощью движений пальцем «гусеница» 2 - 3 мин.

И. П. - стоя

11. Перекаты с пятки на носок и обратно 1 - 2 мин.
12. Приседание, стоя на гимнастической палке 5 - 10 раз.
13. Катание малого мяча стопами поочередно по 2 - 3 мин.
14. Приседание на большом мяче 5 - 10 раз.
15. Подскоки на носках 15 - 20 раз.
16. И. П. - стоя у гимнастической стенки, держась за рейку, подняться 15 - 30 раз.
17. Приседание на носках 15- 30 раз (держаться за рейку).
18. Ходьба «утиная» на носках, в приседе или полуприседе 15 - 30 раз (или 1 - 2 мин.)
19. Ходьба «заячья» 1 - 2 мин.

И. П. — сидя на скамейке

20. Работа стоп на массажере, 1 - 2 мин.
21. Сгибание и разгибание стоп поочередно 1 - 2 мин.
22. Приседание на носках, держась за скамейку 1 - 2 мин.
23. Скольжение стопы правой по левой голени и наоборот (1 - 2 мин.)
24. Работа стоп на массажере, 1 - 2 мин.

Подготовила по материалам интернет- ресурсов инструктор по физической культуре
Н.Ю.Веселова.