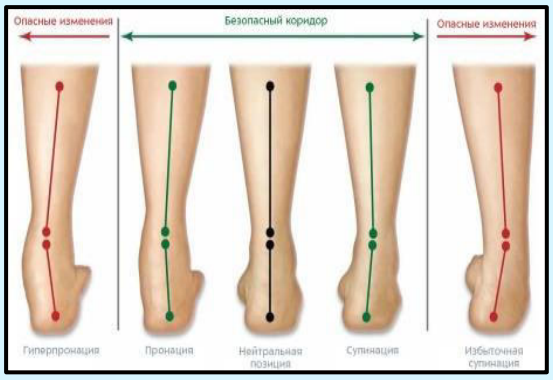
«Плоскостопие»

Плоскостопие – одно из самых распространенных заболеваний опорно-двигательного аппарата у детей. Плоскостопие – это изменение формы стопы, которое характеризуется опущением ее продольного и поперечного свода.

Стопа – очень важный элемент в процессе хождения. Если сравнить стопу взрослого человека со стопой ребенка, мы заметим несколько отличительных особенностей. Например, детская стопа – более широкая в передней части и в то же время сужена в пяточной. Стопа состоит из 26 косточек и 42 мышц. Если в ее строении что-то нарушится, то сразу появятся проблемы со здоровьем. Кстати, форма стопы влияет на состояние позвоночника, и, следовательно, осанку ребенка. Кроме того, на стопе расположены участки, напрямую связанные с той или иной системой организма.

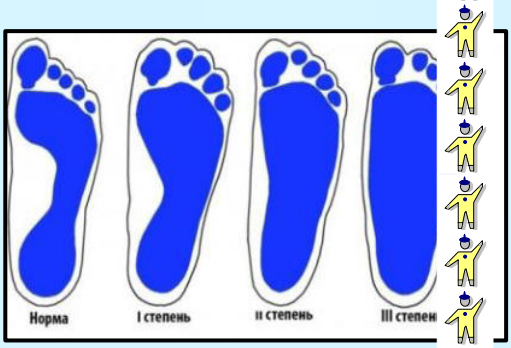


Диагноз «плоско-вальгусная установка стоп» или короткое «плоскостопие» не такой уж редкий. Визуально это выглядит так: стопы ребенка уплощены и «завалены» вовнутрь. Заподозрить проблему можно, как только малыш начинает ходить. Первым сигналом является Х-образная установка стоп.

Точно определить, есть у ребенка плоскостопие или нет, можно только когда малышу исполниться пять лет. Почему? Во-первых, у детей до определенного возраста костный аппарат стопы еще не окреп, частично представляет собой хрящевую структуру, связки и мышцы слабы, подвержены растяжению.

Во-вторых, подошвы кажутся плоскими, так как выемка свода стопы заполнена жировой мягкой «подушечкой», маскирующей костную основу.

Какое же существует плоскостопие: врождённое плоскостопие; приобретенное плоскостопие; рахитическое плоскостопие; паралитическое плоскостопие; травматическое плоскостопие; статическое плоскостопие.



Клиническая картина плоскостопия у детей: постоянные ноющие боли в стопах; изменение походки; судороги икроножной мышцы; при приседаниях ребёнок не может держать равновесие; проявляется нарушение осанки.

Причины плоскостопия: ранее вставание; генетическая предрасположенность; неправильно подобранная обувь; лишний вес, ожирение; недостаток кальция и витамина Д; излишне долгое хождение в обуви: ребёнок должен больше времени проводить босиком; перенесённые заболевания (рахит, полиомиелит, ДЦП) и травмы (переломы стопы, лодыжки); малоподвижный образ жизни, недостаточность физических нагрузок.

Признаки плоскостопия: быстрая утомляемость ног; быстрое изнашивание внутренней стороны по подошвы; ребенок ходит с широко расставленными ногами, слегка сгибая ноги в коленях, развернув стопы; стопа имеет неправильную форму или становится шире; появление отека стоп к вечеру, которого не будет утром; ноющие боли при стоянии или ходьбе в голенях или стопах.

Меры профилактики плоскостопия: укрепление мышц, сохраняющих свод стопы; ношение правильно подобранной обуви; ограничение нагрузки на нижние конечности; специальная гимнастика, направленная на укрепление мышечно-связочного аппарата стоп и голени; проведение специальных упражнений, гигиена и массаж ног с использованием особых предметов.

