



КОНСУЛЬТАЦИЯ ВНИМАНИЕ! ПЛОСКОСТОПИЕ!



Что такое плоскостопие?

Плоскостопие – диагноз, который очень часто можно услышать на приёме у детского врача. Статистика говорит, что среди малышей до 3 лет оно встречается в 25% случаев. С возрастом эти цифры только возрастают. Плоскостопие только на первый взгляд кажется безобидным недугом, оно к тому же является благоприятным фоном для развития ряда болезней опорно-двигательного аппарата.

Свод нормально сформированной стопы представляет собой арку, он служит пружиной, амортизатором, сглаживает толчки и сотрясения тела при ходьбе, беге, прыжках. Свод стопы формируют кости, мышцы и связки. Если происходит ослабление мышечно-связочного аппарата, то нарушается форма – стопа расплывается (т.е. её поверхность практически во всех точках соприкасается с полом).

Чем опасно плоскостопие?

- Плоскостопие мешает нормальному движению, со временем формирует неправильную осанку, деформирует кости стопы, нижних конечностей, является причиной тяжёлых заболеваний позвоночника (артрит, артроз, сколиоз, остеопороз, варикозное расширение вен, хроническая головная боль).
- Плоскостопие вызывает боли при ходьбе и физических нагрузках, что отражается на общем самочувствии человека.

Если ребёнок часто устает, хромает при ходьбе, ставит ноги на внутреннюю или наружную часть стопы, стаптывает обувь на одну сторону, жалуется на боли в ногах и спине, сутулится – необходимо незамедлительно обратиться к врачу – ортопеду, т.к. возможно у него формируется плоскостопие.

Основные причины развития плоскостопия

- Лишний вес, ожирение;
- Малоподвижный образ жизни, низкая физическая активность;
- Недостаток кальция и витамина Д;
- Неправильно подобранная обувь;
- Излишне долгое хождение в обуви (ребёнок должен больше времени проводить босиком);
- Перенесённые заболевания (рахит, полиомиелит, ДЦП) и травмы (переломы стопы, лодыжки).

Профилактика плоскостопия у детей

- Правильно подберите обувь: с твёрдым задником и закрытым носом, на небольшом — 0,5 см каблучке, носок должен быть достаточно широким, чтобы пальцы располагались свободно, без сдавливания.
- Обувь на плоской подошве, сандалии и туфли без задников недопустимы для маленьких детей.
- Ботинки, которые малыш доншивает за кем-то, не лучший вариант, т.к. они уже деформированы под чужую ногу, что может оказать влияние на неокрепшие мышцы и суставы.
- Ортопедическая обувь помогает правильному формированию стопы.
- В летнее время ребёнку полезно ходить босиком по траве, гальке, песку. Недопустима постоянная ходьба босиком по ровной поверхности – полу, ковру, асфальту. Зимой – по рассыпному гороху, бобам, специальным массажным (ортопедическим) коврикам.
- Приучите ребёнка к систематическим занятиям на массажном коврике (ходьба, гимнастика, игры) не менее двух раз в день.

Массажный коврик – ваш союзник в борьбе с плоскостопием.

Упражнения для профилактики плоскостопия

Положение, сидя на стуле:

- сгибание и разгибание пальцев ног;
- поочерёдное отрывание от пола пяток и носков;
- круговые движения стопами;
- разведение пяток в стороны без отрыва носков от пола.

Положение – лёжа:

- подъём на носочки, задержаться на 2-3 секунды, плавно опуститься;
- стоять на внешних сторонах стопы;
- приседание без отрыва пяток от поверхности пола.

Необходимо периодически ходить на пятках, носках или внешних сводах стоп.



При обнаружении симптомов плоскостопия у ребёнка паниковать не следует, но и легкомысленно относиться к проблеме тоже нельзя. Чем взрослее человек, тем сложнее бороться с недугом и его последствиями. Мягкая стопа ребёнка охотно поддаётся щадящему воздействию массажа, гимнастики и специализированных средств. Профилактика плоскостопия поможет со временем навсегда забыть о проблеме.