«Плоскостопие у детей: его профилактика и лечение»

На первый взгляд может показаться, что у ребенка такая же стопа, как и у взрослого человека, только в миниатюре. Но если присмотреться внимательнее, то вы быстро убедитесь, что это совсем не так. Стопа любого новорожденного ребенка плоская, но это вовсе не означает, что у ребенка плоскостопие. Дело в том, что за время взросления стопа проходит через ряд метаморфоз, в итоге превращаясь в полноценный функциональный орган человеческого скелета. Но даже в том случае, если заболевание действительно появилось, радует тот факт, что в случае диагноза «плоскостопие», у детей лечение будет достаточно эффективным и практически всегда приводит к полному выздоровлению.

Нужно учитывать, что у любого ребенка от момента рождения своды стоп всегда заполнены жировой прослойкой, которая начинает разрушаться только тогда, когда ребенок начинает ходить. Именно поэтому отпечаток ноги ребенка является плоским. Примерно к трем годам очертания стопы ребенка приобретают очертания стопы взрослого человека, укрепляются мышцы, связки и кости, благодаря чему малыш может находиться на ногах достаточно продолжительное время. При этом, чем старше становится ребенок, тем заметнее свод стопы.

[Плоскостопие](https://vashaspina.ru/prodolnoe-i-poperechnoe-ploskostopie-profilaktika-simptomy-lechenie-stepeni-ploskostopiya/) появляется в тех случаях, когда формирование стопы по каким-то причинам происходит с нарушениями. Но даже если человек в детстве не страдал от этой болезни, это не дает ему гарантий того, что в будущем плоскостопие не появится.

## Как выявить плоскостопие?

Обычно плоскостопие выявляется врачом при помощи плантографии. При этом исследовании намазываются специальным раствором стопы пациента, после чего он должен стать на чистые бумажные листы. Таким образом, формируется четкий отпечаток стопы, по которому можно выявить наличие [плоскостопия](https://vashaspina.ru/ploskostopie-1-2-3-stepeni-i-armiya/). Но этот метод лучше всего «работает» со взрослыми, в случае с детьми нередко допускаются ошибки по причине возрастных особенностей стопы. Отпечаток стопы будет тем больше напоминать плоскостопие, чем младше ребенок. Именно поэтому лучше проходить непосредственный осмотр у врача-ортопеда, в этом случае есть большая вероятность точного диагностирования плоскостопия у детей дошкольного возраста.  
  
Источник: https://vashaspina.ru/ploskostopie-u-detej-prichiny-lechenie-profilaktika-ploskostopiya/

Родителям же стоит обратить особое внимание на такие симптомы:

* ребенок при ходьбе косолапит (выворачивает носки стоп наружу). Это один из признаков такого заболевания, как вальгусное плоскостопие у детей. Чаще всего такой симптом проявляется в результате того, мышцы ног слишком слабы, поэтому ребенок не в состоянии удерживать нормальное положение стопы. Нормальным положением стопы в данном случае считается такое, при котором стопы расположены параллельно;
* ребенок наступает на внутреннюю часть стопы при ходьбе. Походка при этом получается довольно своеобразная, она очень заметна.

При выявлении одного из этих симптомов следует немедленно обращаться к врачу и пройти полноценное обследование.

## Профилактика заболевания

Иногда встречается врожденная форма плоскостопия, но это редкие, практически исключительные случаи. Из всех случаев заболевания плоскостопием в детском возрасте таких не более 3%.

Чтобы определить причины появления этого заболевания и разобраться, что именно может выступать, как лучшая профилактика плоскостопия у детей, ученые провели целый ряд исследований. Одно из них показало, что плоскостопием почти в три раза чаще болеют те дети, которые постоянно носят обувь. Дети, которые большую часть времени проводят босиком, меньше подвержены этому заболеванию. В результате был сделан вывод, что стопа ребенка лучше развивается в естественных условиях.

Другое исследование позволило выявить, что немалое влияние на правильность формирования стопы оказывает количество приходящейся на нее нагрузки. При низкой двигательной активности риск появления плоскостопия оказывается значительно выше. Стоит отметить, что это очень актуальная проблема для нашего времени, поскольку сейчас большинство детей предпочитает проводить время перед компьютером или телевизором, при этом практически полностью игнорируя прогулки и активные игры. Поэтому в последнее время приходится все чаще сталкиваться с плоскостопием, которое сопровождается нарушением осанки.

Также развитие плоскостопия может спровоцировать обувь, которую носит ваш ребенок. Следует помнить, что детская обувь должна быть с жестким задником, мягким супинатором и небольшим каблуком (примерно пол сантиметра). Супинатор в данном случае призван компенсировать отсутствие под ногами неровностей или камешков. Также не стоит давать донашивать ребенку чужую или старую обувь – в этом случае будет неправильно распределяться нагрузка на стопу.

Немаловажным фактором для нормального формирования стопы у ребенка является и полноценное и здоровое питание. Очень важно обеспечить ребенка достаточным количеством витаминов и правильным фосфорно-кальциевым обменом.

Растущая детская стопа нуждается в регулярных тренировках, роль которых прекрасно выполняют прогулки босиком. Очень полезно, чтобы ребенок хотя бы иногда ходил по неровным поверхностям – песку, камешкам, траве и т.д. При этом ребенок может оставаться в носках, но обувь обязательно нужно снять. Дома, кстати, можно воссоздать такие поверхности. Например, в качестве камешков прекрасно подойдет горох. Эти простые меры являются достаточно эффективной профилактикой плоскостопия у ребенка.

Как вы уже поняли, основной причиной появления заболевания чаще всего выступает недостаточность нагрузок или неправильная нагрузка на стопу. Детские кости растут, они очень восприимчивы к внешним воздействиям, поэтому необходимо предпринимать профилактические меры для избегания данного заболевания.

## Какое лечение назначают при плоскостопии?

У детей чаще всего появляется продольное плоскостопие, которое успешно лечится без хирургического вмешательства. В некоторых случаях плоскостопие бывает врожденным, тогда его необходимо лечить с первых дней жизни. Для лечения заболевания такой формы обычно применяют специальные лангеты и гипсовые повязки.

Стоит отметить, что категорически нельзя пускать заболевание на самотек, при появлении первых симптомов необходимо обращаться к врачу. В противном случае вы рискуете усугубить ситуацию, и у ребенка появится вместо продольного комбинированное плоскостопие, которое сочетает в себе продольное и поперечное плоскостопие у детей. Лечится такая форма заболевания гораздо сложнее.

В общем случае, поскольку основными причинами появления заболевания у ребенка являются слабые связки и мышцы, а также неокрепшие кости, назначается лечение «тонизирующего» характера. Главная задача такого лечения – укрепить мышцы и связки, тогда они сами приведут стопу в нормальное состояние.

Терапия такого типа включает в себя лечебную гимнастику и массаж.

Физические упражнения (ЛФК) при плоскостопии у детей являются основой лечения, поскольку именно они позволяют привести в нужное состояние мышцы и связки стопы.

Массаж при плоскостопии у детей также является достаточно эффективным методом лечения, который позволяет улучшить кровообращение и повысить тонус мышц.  
  
Источник: https://vashaspina.ru/ploskostopie-u-detej-prichiny-lechenie-profilaktika-ploskostopiya/

Также при лечении плоскостопия у детей часто применяют специальные [ортопедические стельки](https://vashaspina.ru/ortopedicheskie-stelki-pri-poperechnom-i-prodolnom-ploskostopii/) и ортопедическую обувь. Этот метод лечения позволяет скорректировать нагрузку на стопу. Очень полезно также ходить по неровным поверхностям, о чем мы говорили выше.

Для успешности лечения крайне важно как можно раньше диагностировать заболевание и начать его лечение, поэтому при появлении первых подозрений не откладывайте визит к врачу.