

## **Плоскостопие у детей: профилактика, упражнения.**

Каждый из нас знает простую истину, которая гласит, что намного легче избежать болезни, чем тратить силы на лечение. Однако как показывает практика, далеко не все живут согласно этому девизу. Очень часто мы начинаем суетиться и что-либо предпринимать уже в тот момент, когда болезнь полностью овладевает нами и либо перерастает в хроническую, либо приносит нестерпимую боль.

Очень часто мы ждем до последнего, надеясь на то, что болезнь пройдет сама собой. Однако существует целый ряд болезней, которые мало того, что не проходят сами, а еще и усугубляют состояние вашего организма, принося множество проблем и неприятных симптомов. Плоскостопие как раз относится к такому типу болезней.

Если вы периодически испытываете боль в спине во время ходьбы, а также вас беспокоят неприятные ощущения в ногах после прогулки, то вам стоит серьезно задуматься над вашим здоровьем. Вряд ли эти симптомы смогут вас заставить обратиться к врачу, и вы наверняка подумаете, что все дело в проблемах со спиной. Однако мало кто из нас знает, что боль в спине - это всего лишь следствие, и причина недомогания таится в абсолютно другом месте, а именно в ваших стопах. С древних времен людям известно, что на человеческих стопах находится большое количество точек, обладающих связью с внутренними органами. Этот факт позволяет сделать простой вывод, что если у вас проблемы со стопами, то это грозит целым рядом сопутствующих заболеваний разного характера. Врачи рекомендуют тщательно следить за состоянием ваших стоп, потому что здоровые стопы обеспечивают не только правильную походку и осанку, но отсутствие проблем с внутренними органами, а также здоровые мышцы и суставы. От ваших стоп зависит состояние всего организма целиком. Нездоровое состояние стоп приводит к износу опорно-двигательного аппарата и несет за собой целый ряд проблем.

### ***Что такое плоскостопие?***

Плоскостопие является самым распространенным видом заболевания опорно-двигательного аппарата. Оно заключается в деформации стопы, приводящей к уплощению последней. В результате стопа всеми своими точками касается поверхности, что является отклонением от нормы.

Плоскостопие бывает как врожденным, так и приобретенным. Причиной возникновения этой болезни может послужить образ трудовой деятельности человека, вынуждающий постоянно поднимать тяжести, а также слабость мышц или связок, травмы или переломы, заболевания мышц конечностей.

К появлению плоскостопия также может привести ношение неудобной обуви, обладающей слишком плоской подошвой, либо излишне узкой или широкой.

Главным фактором, который влияет на появление плоскостопия, является наследственность. Поэтому если у вас в роду были люди, страдающие плоскостопием, то вам необходимо более тщательно следить за своими стопами и регулярно обращаться к ортопеду. Ортопедом называется врач, занимающийся профилактикой, диагностикой, а также лечением заболеваний костно-мышечной системы. Уже на первых неделях жизни любой ребенок проходит обследование у

ортопеда, а впоследствии родители ежегодно приводят его на осмотр. В обязанности ортопеда входит наблюдение за правильностью развития конечностей ребенка, его походки, выявление различных отклонений, таких как повышенный тонус мышц и многих других. Грамотный ортопед должен уметь определять наличие у ребенка симптомов плоскостопия, а также давать грамотные рекомендации по исправлению сложившейся ситуации.

## Плоскостопие у детей

К несчастью, определить наличие плоскостопия у ребенка на первых годах его жизни практически невозможно. Данная возможность появляется лишь по достижении ребенком пятилетнего возраста. Такие поздние сроки объясняются тем, что на ранних этапах жизни форма стопы у детей только начинает формироваться под влиянием тяжести тела. Этот процесс является достаточно длительным и занимает несколько лет.

Некоторые родители, пытаясь самостоятельно определить наличие плоскостопия у своего ребенка, зачастую приходят к неправильным выводам. Если вам кажется, что вы обнаружили у своего малыша плоскостопие, то не спешите огорчаться. Надо учитывать тот факт, что в раннем возрасте абсолютно у всех детей стопы кажутся плоскими. Это происходит из-за наличия на поверхности стопы специальной жировой прослойки, защищающей костную основу.

Однако это не значит, что поводов для беспокойства совсем нет. Заботливые родители обязаны тщательно следить за тем, чтобы стопы их ребенка формировались правильно. Если развитие опорно-двигательного аппарата протекает нормально, то приблизительно к пяти годам жизни у малыша уже можно будет наблюдать стопу правильной формы. К сожалению случается и так, что в развитии происходят различные отклонения, что приводит к такой проблеме как плоскостопие. Для предотвращения этого неприятного явления специалисты рекомендуют сеансы массажа и специальные упражнения, направленные на нормализацию развития стопы.

Пациенты, у которых замечено плоскостопие, довольно часто происходит вращение ногтей. Также наличие плоскостопия может выдавать стопа неправильной формы, а также слегка искривленные пальцы ног. Одним из следствий плоскостопия является выступающая косточка на большом пальце ноги.

Плоскостопие приводит к появлению различных неприятных симптомов вроде «пяточной шпоры» или мозолей. Этот факт стоит взять на заметку людям, обладающим проблемными ногами – возможно причина возникновения ваших многочисленных мозолей кроется вовсе не в вашей обуви, а в неправильной форме вашей стопы. Выяснить это можно лишь одним путем – посетив ортопеда.

Помните, что обращаться к ортопеду никогда не поздно, даже если ваш возраст достаточно пожилой. Рекомендуем ознакомиться приведенными ниже признаками проблемных стоп:

- стоптанность и изношенность вашей обуви с внутренней стороны;
- широкие размеры вашей стопы, не позволяющие влезть в любимую обувь;
- постоянное ощущение усталости в ногах при ходьбе;
- неожиданно возникающее ощущение неудобства при ношении обуви на каблуках;
- появление отечности, боли или судорог в ногах;

Если какие-либо из этих признаков были обнаружены у вас или, что еще важнее, у вашего ребенка, то немедленно обратитесь за помощью к врачу. Помните, что плоскостопие намного легче устранить в детском возрасте, когда скелет еще не полностью окостенел.

### *Чем опасно плоскостопие?*

Многие люди ошибочно считают, что плоскостопие не является серьезной болезнью, и ничего страшного в ней нет. Зачастую плоскостопие рассматривается всего лишь как неприятный косметический дефект и даже не воспринимается как заболевание. Большинство людей абсолютно безразлично относятся не только проблемам с собственными стопами, но и с наличием плоскостопия у своих детей. Такое отношение является недопустимым и непростительным.

Очень часто родители, не осознавая всей серьезности такого заболевания как плоскостопие, вовсе не стремятся показать своего ребенка врачу. Им кажется, что эта болезнь не обладает каким-либо негативным влиянием на здоровье их ребенка и никак не сказывается на его самочувствии или поведении, поэтому они считают, что спешить здесь некуда.

В такой ситуации необходимо, чтобы каждый родитель твердо знал обо всей серьезности и опасности последствий, к которым может привести плоскостопие в случае отсутствия своевременного принятия мер по его лечению. Плоскостопие грозит осложнениями и деформацией костей стопы, а также многочисленными болезнями, связанными с опорно-двигательным аппаратом. За кажущейся безвредностью плоскостопия скрываются такие недуги как радикулит, позвоночная грыжа, артрит и остеохондроз.

Все проблемы начинаются с довольно банальной усталости при ходьбе, возникающей непривычно быстро и часто. Мы не придаем большого значения этим симптомам, полагая, что их можно просто перетерпеть, и никаких серьезных последствий они за собой несут. Однако когда мы понимаем в чем дело и спешим исправить ситуацию, то зачастую оказывается уже слишком поздно. Плоскостопие также может служить причиной искривления позвоночника, а также появления постоянных болей в ногах и спине, мешающих нормально жить. Дальнейшее развитие плоскостопия грозит не только косолапием, а даже хромотой.

Для лечения плоскостопия применяют физиотерапевтические методы, специальную физкультуру и массаж. Также эффективным будет использование специальных методик, направленных на укрепление мышц стоп и улучшение кровообращения в них.

В случае обнаружения заболеваний, являющихся следствием плоскостопия, ортопед может назначить специальные процедуры массажа или гимнастику, с помощью которых вы сможете восстановить свое здоровье.

Также людям, страдающим плоскостопием, рекомендуется к ношению специальная обувь, изготовленная из натуральных материалов и идеально подходящая по размеру. Она должна иметь небольшой каблук и достаточно гибкую подошву. Также специалистом для пациента должны быть подобраны индивидуальные стельки-супинаторы. Такие стельки являются настоящим лечебным средством и должны назначаться только лечащим врачом.

## *Профилактика плоскостопия*

Однако вместо того, чтобы тратить деньги, время, а главное нервы на избавления от плоскостопия, намного лучшим выходом будет заранее исключить возможность появления этого заболевания. В этом вам поможет постоянное осуществление мер по профилактике.

Для начала надо взять за правило обязательно проходить ежегодный осмотр у ортопеда.

Самый простой способ профилактики заключается в прохождении регулярного обследования у ортопеда. Другим важным шагом к предотвращению плоскостопия будет выбор удобной обуви. Советуем вам отказаться от красивой, но неудобной обуви на высоких каблуках и платформах. Если вы по своим личным соображениям и пристрастиям не можете этого сделать, то хотя бы давайте регулярный отдых вашим ногам.

Особо пристальное стоит внимание уделить подошве вашей обуви. Она должна быть достаточно мягкой и гибкой, а также быть изготовлена из натурального материала. Вы должны чувствовать себя максимально комфортно в вашей обуви: пальцы ног должны свободно располагаться, а пятка быть надежно зафиксирована.

Избегайте ношения сильно стоптанной и изношенной обуви, она оказывает отрицательное воздействие на ваши стопы.

Старайтесь давать отдых вашим ногам при любой подходящей возможности. Если ваша деятельность связана с долгим стоянием на одном месте, то постарайтесь периодически менять позы и опираться на внешние края стоп. Также полезно будет время от времени присаживаться на стул, чтобы снять нагрузку с ваших ног.

Находясь за городом на природе, не поленитесь чаще ходить босиком, выбирая для этого преимущественно неровные поверхности, такие как песок, камни или мелкая галька.

Для профилактики плоскостопия можно пользоваться специальными стельками. Они снижают нагрузку на ваши ноги, а также помогают избавиться от болевых ощущений при ходьбе и способствуют формированию правильной геометрии стопы.

## *Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия*

Существует множество специальных упражнений, предназначенных для профилактики плоскостопия. Все они направлены на укрепление мышц и связок, расположенных на стопах. Ведь плоскостопие возникает оттого, что мышцы стопы становятся недостаточно сильными для того, чтобы поддерживать ее в приподнятом положении.

Приведем комплекс простых, но чрезвычайно полезных упражнений, которые помогут вам избежать плоскостопия, если вы регулярно будете их выполнять.

Комплекс начинается с положения, сидя на стуле. В этом положении выполняйте следующие элементы:

- сгибание и разгибание пальцев ног;
- поочередное отрывание от пола пяток и носков;

- круговые движения стопами;
- натягивание носков в направлении к себе и от себя;
- максимально возможное разведение пяток в стороны без отрыва носков от пола;

Следующее положение – стоя. Рекомендуются следующие упражнения:

- поднимание тела на носках вверх;
- стойка на ребрах внешней стороны стопы;
- приседание без отрыва пяток от поверхности пола;

Также рекомендуется периодически ходить на пятках, носках или внешних сводах стоп.

Все эти упражнения необходимо выполнять каждый день, желательно по несколько раз. Чем чаще вы будете этим заниматься, тем более низким будет риск появления у вас плоскостопия. Помните, что состояние вашего здоровья во многом зависит от вас самих.

### *Подвижные игры для детей с плоскостопием*

1. «Сборщик» — собрать пальцами ног носовой платок и перенести его с одного места на другое (можно использовать любые мелкие предметы).
2. «Гусеница» — кто быстрее, сидя на гимнастической скамейке, пересечет контрольную линию стопами, подтягивая пятку к носку.
3. «Художник» — сидя на стуле или гимнастической скамейке, захватить между первым и вторым пальцами карандаш и нарисовать на листе бумаги картину; затем устроить выставку картин.
4. «Эквилибрист» — сидя, прокатывание теннисного мяча вправо – влево и по кругу областью внутреннего продольного свода правой, затем левой стопы.
5. «Кораблик» — сидя, перекачивания теннисного мяча между сводами стоп, держа ноги на весу.
6. «Маляр» — сидя, проглаживания областью внутреннего продольного свода одной стопы по голени другой.

Использованная литература: А.А. Потапчук “Лечебные игры и упражнения для детей”.