ПЛОСКОСТОПИЕ У МАЛЫШЕЙ

Плоскостопие наиболее часто формируется в детском возрасте и по мере взросления способно негативно повлиять на всю последующую жизнь человека. При развитии плоскостопия отмечается нарушение опорной функции в нижних конечностях, что способствует ухудшению процессов кровообращения, появлению болей, а иногда даже судорог в области ног.

При этом стопа холодная и синюшная, а ее уплощение оказывает влияние на осанку ребенка, положение позвоночного столба и тазовых костей. При плоскостопии изменяется походка. Она становится неуклюжей и напряженной. При передвижении дети громко топают и выполняют хаотичные движения руками, подгибая ноги в коленях.

В дошкольном возрасте стопа интенсивно формируется, поэтому так важна профилактика плоскостопия у детей дошкольного возраста, помогающая избежать различных по своей тяжести функциональных нарушений. В этот период времени организм ребенка наиболее пластичен, и вполне возможно остановить развивающееся плоскостопие, а также исправить неправильное формирование стоп при помощи укрепления связок и мышц стоп.

Анатомические особенности стопы

Состояние стопы влияет на легкость при ходьбе, плавность передвижения и количество энергозатрат. Строение стопы позволяет сохранить опору и амортизацию во время ходьбы. Основную часть стопы составляет костная ткань, которая соединена суставами, мышцами и связками.

Стопы ребенка значительно отличаются от взрослого. В течение первых лет жизни малыша большую часть стопы составляет хрящевая ткань, связочный аппарат более эластичен и растяжим, а мышцы не обладают достаточной силой.

Помимо этого, нагрузка на опорную часть стоп намного больше, в сравнении с взрослым человеком, за счет увеличения массы тела к размеру ноги. Если сравнивать стопу ребенка и взрослого человека, то у детей она кажется более неуклюжей, тяжелой и плоской. Однако до трехлетнего возраста это вполне естественно, потому, что выемки свода стоп у детей этого возраста заполнены жировой мягкой подушечкой, маскирующей анатомически правильную основу кости.

В том случае, когда в одном из сводов стоп наблюдается спад из-за мышечного ослабления, нагрузка распределяется по другим точкам. При этом они испытывают усиленное давление, ведущее к деформированию стоп и развитию определенной стадии заболевания.

Главными причинами развития плоскостопия у детей являются:

- избыточный вес ребенка;
- раннее начало ходьбы и становление ребенка на ноги;
- наследственная предрасположенность;
- травмы различного характера;
- длительное хождение без обуви по гладкой и твердой поверхности;
- неправильная обувь;
- осложнения после полиомиелита и рахит;
- усиленные физические нагрузки, не соответствующие возрасту малыша.

Одной из наиболее важных причин развития плоскостопия у детей в дошкольном возрасте является неправильно выбранная обувь (слишком тесная или, наоборот, свободная). Особенно опасно покупать детскую обувь «на вырост», позволять ребенку носить теплую обувь в помещении и т. д. Кроме того, обувь обязательно должна быть с фиксирующим задником, для поддержки стопы и выработки правильной осанки.

Профилактика плоскостопия

Для успешного выполнения профилактики плоскостопия рекомендуется задействовать весь комплекс мероприятий, включая физические упражнения, природные условия и гигиенические процедуры.

Природно-оздоровительные профилактические мероприятия по предупреждению плоскостопия включают в себя хождение детей без обуви (босиком) по естественной поверхности (трава, грунт, песок, галька и т. д.), что позволяет выработать тактильную и функциональную способность стоп.

Гигиенические мероприятия предусматривают правильный выбор обуви для обеспечения анатомического положения стоп. Следует выбирать обувь только из натуральных материалов, чтобы обеспечить хороший воздухообмен. Внутри обязательно должен быть супинатор, приподнимающий стопу с внутренней стороны, а подошва должна быть максимально гибкой. Необходимо выбирать обувь с небольшим каблуком (от 5 до 10 мм), чтобы защитить пяточную область от ушиба при ходьбе. Размер обуви должен соответствовать размеру стопы ребенка.

Важная роль в профилактике принадлежит массажу и специальным упражнениям, которые позволяют эффективно корректировать первые признаки плоскостопия. Гимнастические упражнения должны разрабатываться детским ортопедом, но выполнять их можно как в детских садах, так и самостоятельно.

Инструктор физической культуры: Королёва Алёна Владимировна