

Что нужно знать о плоскостопии

Это заболевание достаточно распространенное. Причем многие, жалуясь на боли в спине, суставах, мышцах, могут о нем даже и не подозревать. Поэтому для родителей очень важно обладать знаниями о том, как определить у ребенка плоскостопие.

Благодаря правильно сформированным сводам стоп выполняются их основные функции по разделению нагрузки, смягчению ударов, установлению равновесия и др. Плоскостопие у ребенка характеризуется уплощением сводов, при котором ступня лишена выемок изнутри и практически полностью прилегает к поверхности пола. Передняя часть постепенно расширяется, а пятка становится отклоненной назад.

Врожденное плоскостопие встречается редко, и связано оно с различными внутриутробными аномалиями развития плода, воздействием ионизирующего излучения, вредными привычками беременной женщины. В таком случае заболевание нередко выявляется сразу после рождения и сочетается с другими пороками. Зачастую это болезнь приобретенная, формирующаяся по мере развития малыша вследствие следующих причин:

- повышенная масса тела;
- недостаточная и однообразная двигательная активность;
- частая ходьба босиком по ровной твердой поверхности;
- неподходящая обувь (купленная на вырост, доставшаяся «по наследству», имеющая плоскую подошву, слишком мягкая или жесткая);
- паралич мышечно-связочного аппарата ступни (вследствие детского церебрального паралича, полиомиелита);
- травмы ног;
- перенесенный рахит;
- наследственность и пр.



Стоит знать, что плоскостопие у детей до 6-8 лет – в большинстве случаев физиологическое явление. Когда ребенок рождается, стопы у него плоские, без явных сводов, что объясняется хрящевой структурой костных тканей, слабостью мышц, преобладанием жировой клетчатки на подошвенной поверхности, выполняющей роль амортизатора. Обилие мягких тканей в стопах присутствует примерно до трехлетнего возраста, а затем постепенно уменьшается. Одновременно происходит развитие связочного аппарата, за счет чего наблюдается подъем высоты свода.

Так, претерпевая естественные физиологические изменения, стопные своды, равно как форма ног и осанка, «созревают» максимум к десятилетнему возрасту. Если развитие ребенка протекает нормально, формируются правильные своды. Далее, в подростковом возрасте, когда происходит усиленный рост и масштабные эндокринные перестройки в организме, скелетно-мышечная система детей вновь становится уязвимой, подверженной деформациям, возрастает риск развития плоскостопия.

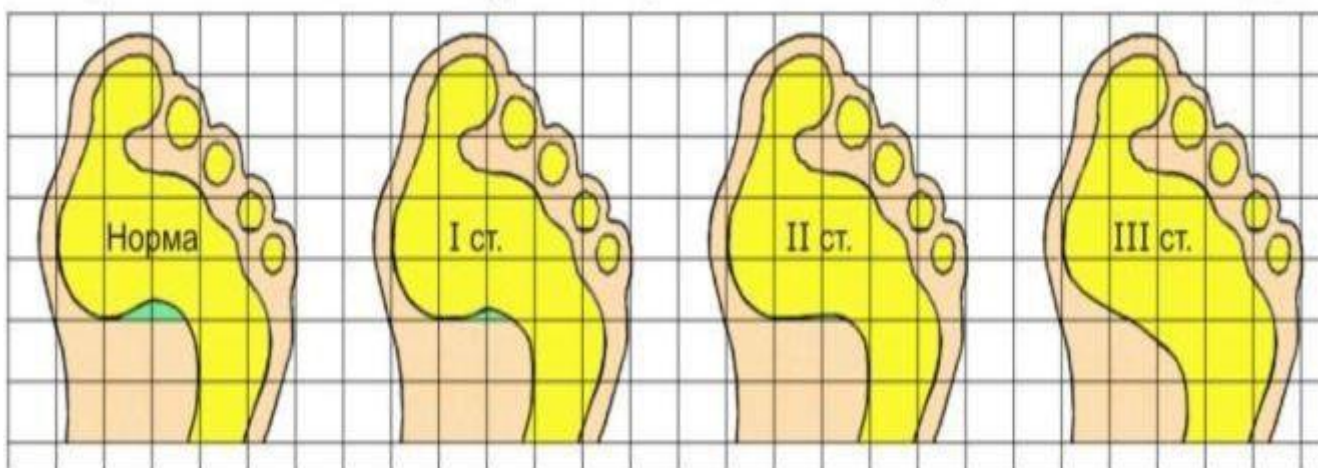
Виды плоскостопия у детей

Стопа имеет два основных свода – поперечный (между основаниями фаланг) и продольный (по внутреннему краю). С учетом этого, плоскостопие, виды которого определяются в зависимости от пораженного свода, подразделяется на поперечное и продольное. Реже встречается комбинированная форма недуга. Кроме этого, имеет место диагноз «вальгусное плоскостопие», когда наблюдается отклонение оси конечности.

Поперечное плоскостопие у детей

При данном виде патологии происходит опущение поперечного свода, передний отдел опирается на головки всех плюсневых костей. Такое плоскостопие развивается при генетической предрасположенности малыша в сочетании с действием внешних неблагоприятных факторов. Постепенно вследствие веерообразного расхождения костей длина подошвы уменьшается, ширина ее увеличивается, происходит отклонение большого пальца наружу, средний палец подвергается деформациям.

Оценка степени уплощения поперечного свода



Продольное плоскостопие у детей

Если ставится «диагноз плоскостопие продольного типа», у дитя наблюдается уплощение продольного свода стопы. Вследствие этого длина стопы увеличивается, всей поверхностью соприкасаясь с полом, постепенно развивается косолапость. Характерным признаком становится усиленное изнашивание подошвы обуви по внутреннему краю. Голеностопный сустав при этой патологии малоподвижен.



Вальгусное плоскостопие у детей

Нередко продольное плоскостопие, деформация стопы при котором приводит к опущению средней ее части, вызывает вальгусное искривление. В данном случае наблюдается разворот пальцев и пяточной кости наружу и кривизна оси в голеностопном суставе (смещение внутрь). Причиной иногда выступает ранняя постановка малыша на ножки, травмы, неправильный выбор обуви.

Степени плоскостопия у детей

Для диагностирования болезни применяют данные отпечатка ступни. В зависимости от интенсивности деформации различают несколько стадий болезни:

- **плоскостопие 1 степени** – высота свода близка к норме, симптомы выражены слабо, однако наблюдается ослабленность связок и присутствуют легкие боли в вечернее время;
- **плоскостопие 2 степени** – наблюдается «распластывание» ступни, заметное визуально, у ребенка часто болят ноги (в том числе в области голеностопа, колена), присутствует отечность стоп, изменяется походка;
- **плоскостопие 3 степени** – характерна сильная деформация ступней, пальцев, ребенку трудно и больно ходить, возникает болезненность по всей длине нижних конечностей и в позвоночном столбе, сильная отечность.

Чем опасно плоскостопие?

Ошибочно считать, что рассматриваемая патология не представляет серьезной угрозы детскому организму, являясь, скорее, косметическим дефектом. Даже если это начинающееся плоскостопие, последствия его в будущем могут быть очень неблагоприятными для разных систем организма. Самыми распространенными осложнениями являются:

- развитие дистрофических поражений суставов;
- сколиоз;
- позвоночная грыжа;
- остеохондроз;
- пяточная шпора;
- варикоз;
- неврома Мортона.

Перечисленные патологии развиваются при плоскостопии у детей вследствие увеличения нагрузки на суставы ног и позвоночник в условиях плохой амортизирующей способности ступней. Такие последствия являются отдаленными, но до этого от постоянных болей в ножках и спине, повышенной утомляемости страдает качество жизни малыша, ухудшается его успеваемость на учебе.

Как определить плоскостопие у ребенка?

В каком возрасте определяют плоскостопие у детей? Плоскостопие является достаточно распространенным заболеванием среди детей младшего возраста. Особенно явно проявляются признаки этой болезни в 2-3 года. Поэтому и родители очень часто задаются вопросом, как определить плоскостопие у ребенка 2 лет? На самом деле проявление симптомов плоскостопия у детей в таком возрасте, не должны вызывать у родителей особого опасения. Дело в том, что ребенок при рождении еще не имеет костной ткани. Преимущественно его скелет состоит из хрящей. И только со временем эти хрящи начинают крепнуть, насыщаясь кальцием, фтором, фосфором и т.д. В 2-3 года процесс формирования костной системы еще находится на промежуточной стадии. Свой более или менее законченный вид костная ткань принимает только в 5-6 лет, именно тогда можно поставить ребенку верный диагноз. Поэтому искать ответ на вопрос, как определить плоскостопие у ребенка 3 лет, имеет смысл только тогда, когда плоскостопие сопровождается плоско-вальгусной деформацией стопы.

Фото, размещенные в сети, с изображением детских ножек вряд ли помогут вам самостоятельно поставить верный диагноз. Поэтому если вы подозреваете, что у вашего ребенка плоскостопие, обратите внимание на два внешних симптома этого заболевания: неправильная походка; характер износа обуви.

Как определить есть ли плоскостопие у ребенка по походке? Первое, что должно вызвать настороженность у родителей – косолапость. Под «косолапостью» понимают такой характер походки, при котором носки стопы при ходьбе развернуты наружу. Это происходит вследствие того, что мышцы стоп ребенка при ходьбе находятся в расслабленном состоянии и не

могут поддерживать ее правильном положении. Так же стоит обратить внимание на то, как изнашивается обувь ребенка. Если все ботинки при носке деформируются, в частности, их внутренняя сторона, это свидетельствует о неправильном положении стопы при ходьбе. Когда родители не спешат обращаться за консультацией к специалисту, можно воспользоваться народным методом по определению плоскостопия. Для этого нужно намазать стопу ребенка жирным кремом и поставить отпечаток ноги на белый лист бумаги. Если выемка на отпечатке недостаточно большая или ее нет совсем, то это уже является серьезным поводом для обращения к квалифицированному врачу. Какой врач определяет плоскостопие у детей? Многие родители ищут информацию о том, как определить у ребенка плоскостопие, просто потому, что не знают к какому врачу нужно обратиться за консультацией. Диагноз плоскостопие может поставить только врач-ортопед. При постановке на учет в детскую поликлинику участковый педиатр должен подробно расписать график посещения врача-ортопеда в первый год жизни ребенка. Как правило, визит назначают на 1,3,6 и 12 месяцев малыша. После того, как ребенок научится ходить, врачи рекомендуют посещать ортопеда 1 раз в год. Лечение В зависимости от происхождения заболевания определяется и способ его лечения. Если ребенок попал в те самые 3%, у которых плоскостопия является врожденной болезнью, то для изменения формы стопы будут использоваться гипсовые повязки. Каждая пара повязок накладывается на срок не более 10 дней с их последующей заменой. Если ребенок родился с тяжелой формой плоскостопия, то патологию придется исправлять хирургическим путем. При приобретенной форме плоскостопия применяются другие способы лечения, которые включают в себя: массаж; физиопроцедуры; лечебную физкультуру; Диагноз о приобретенном плоскостопии можно поставить только после достижения ребенком 5 лет, поэтому лечебные процедуры раньше этого срока не проводят. Если вы хотите уберечь ребенка от этого заболевания, то лучше всего принимать для этого профилактические меры.

Ортопедическая обувь. Когда врач-ортопед все-таки выносит вердикт о том, что у ребенка имеется деформация стопы, он в обязательном порядке должен выписать назначение на использование специальной ортопедической обуви. Многие родители приобретают такую обувь без предписания врача только потому, что считают ее более безопасной для ребенка. Но это не так. Ортопедическая обувь по большому счету является медицинским приспособлением для лечения плоскостопия. Но ответить на вопрос, как определить плоскостопие у ребенка, год рождения которого говорит о том, что его стопа находится еще на стадии формирования, нельзя. А как можно лечить болезнь, которой по факту у ребенка нет? Никак. Поэтому врачи-ортопеды сходятся во мнении, что ортопедическая обувь ребенку до трех лет абсолютно не нужна

Как лечить плоскостопие у детей?

Когда обнаруживается плоскостопие у детей, лечение назначается в любом возрасте, оно комплексное и зависит от степени поражения. Для

этого, прежде всего, проводится диагностика посредством плантографии, подометрии, рентгенографии стопы. Методы лечения плоскостопия у детей направлены на упрочнение мышечных структур ног, улучшение кровообращения, коррекцию деформации стопы и голеностопа посредством мягкого физического воздействия на связки и суставы.

Упражнения при плоскостопии у детей



В зависимости от степени имеющихся изменений, ребенку рекомендуется комплекс упражнений для ног, который можно проводить в домашних условиях. Плоскостопие у детей требует регулярности при лечении – только в таком случае можно рассчитывать на положительный результат. Поэтому занятия следует проводить ежедневно, один или два раза в день.

В комплекс ЛФК при плоскостопии у детей зачастую включаются упражнения.

В положении сидя на стуле:

- сгибание-разгибание пальчиков ног;
- круговые движения стопами по часовой и против часовой стрелки;
- вытягивание носков от себя и в обратную сторону;
- поочередное поднятие носочков и пяток от поверхности пола;
- захватывание и перемещение пальчиками ног мелких предметов (шарики, кубики, карандаши);
- захватывание и приподнимание между ступней небольшого мячика;
- перекачивание ступнями вперед-назад гимнастической палки, мячика с шипами;

В положении стоя:

- поднятие-опускание на носочках;
- приседание без отрыва пяток от пола;

- ходьба на носочках, пяточках, ребрах наружной и внутренней части подошвы;
- ходьба боком влево и вправо по гимнастической палке.

Заниматься нужно босиком, повторяя все по 10-12 раз. Для малышей-дошкольников все физические занятия можно проводить в игровой форме, наглядно демонстрируя правильность выполнения упражнений. Помимо этого, деткам с таким диагнозом полезно ходить боком по бревну, лазать по канату, заниматься на гимнастической лестнице, ездить на велосипеде, плавать.

Массаж при плоскостопии у детей



Если у ребенка плоскостопие, что делать для исправления ситуации, подскажет врач. В большинстве случаев назначаемые лечебные мероприятия включают профессиональный массаж ног, нацеленный на повышение мышечного тонуса, улучшение обменных процессов. Плоскостопие у детей посредством массажа лечится периодическими курсами по 10 – 15 сеансов, выполняемых профессионалом. Применяя разминание, поглаживание и растирание, массируется стопа от пятки до пальчиков, голень по задней стороне.

. В естественных условиях стопа ребенка формируется наиболее правильно. Поверхность, по которой ходит малыш, должна обладать разной текстурой – гладкой, рельефной, шершавой и прочей. В летнее время года можно гулять с ребенком босиком по травке или рельефной почве, а зимой можно воспользоваться специальными ковриками.