Плоскостопие у детей дошкольного возраста

Плоскостопие у детей — это один из самых распространенных поводов обращения к педиатру. Многие ошибочно считают, что это несерьезная патология, который вызывает только косметический дефект и психологический дискомфорт. На самом деле, игнорирование этой проблемы чревато развитием осложнений по мере взросления ребенка и во взрослом возрасте. Поэтому желательно распознать плоскостопие на ранних этапах и быстро начать ортопедическое лечение.

Плоскостопие ног детей — это заболевание костно-связочного аппарата, при котором происходит деформация стопы с уплощением ее свода. У детей от 2 до 4 лет эта патология встречается в 25-30% случаев, а к 7 годам этот показатель увеличивается до 40%. Согласно данным ВОЗ около 50% детей в возрасте 12 лет имеют разную степень выраженности плоскостопия. В редких случаях (2-3%) болезнь диагностируется сразу после рождения.

Стопа в детском возрасте развивается постепенно. Развитие усиливается с появлением физической нагрузки на ноги. Самый большой риск неправильного формирования стопы возникает в периоде от 8 месяцев до 1,5 лет. Именно в этом промежутке времени малыш предпринимает первые попытки встать и пойти. В первые месяцы жизни у детей физиологически плоская стопа с толстой жировой прослойкой. Это объясняется анатомическими особенностями: кости имеют хрящевую структуру, они эластичные и хорошо поддаются растяжению. При правильной нагрузке и нормальном развитии кости, мышцы и связки самостоятельно нормализуются к 5-6 годам. Но при воздействии неблагоприятных факторов этот процесс нарушается.

Диагностикой плоскостопия занимается ортопед. Современные способы ортопедического лечения устраняют проявления болезни и делают повседневную жизнь ребенка максимально комфортной. Но для достижения

лучшего терапевтического и эстетического результата необходимо раннее обращение к специалисту.

Причины плоскостопия у детей

Плоскостопие стоп у детей может иметь врожденный и приобретенный характер. Врожденное развивается из-за осложненного течения беременности и перенесения матерью некоторых инфекций. Эта разновидность диагностируется редко. Подавляющее большинство плоскостопий имеет приобретенный характер.

Наиболее распространенные причины развития болезни:

- Генетическая предрасположенность. Если родители ребенка или ближайшие кровные родственники имеют плоскостопие, то риск его развития возрастает в несколько раз.
- Ношение некачественной, тесной и неудобной обуви. Некоторые родители считают, что детям необходимо носить обувь только на плоской подошве. Но плоская подошва, как и высокий каблук, способствует неправильному формированию стопы.
- Перенесенный рахит и детский церебральный паралич.
- Врожденная недостаточность соединительной ткани.
- Травма ног и неправильное сращение костей при переломе.
- Паралич и парез. Эти патологии часто сопутствуют остеомиелиту.
- Факторами риска, существенно повышающими вероятность развития плоскостопия, являются:

- лишний вес — чрезмерная масса оказывает давление на стопы;
- гиподинамия или, наоборот, чрезмерные физические нагрузки;
- занятие спортом или видом деятельности, связанным с риском травмирования и перелома;
- преждевременная нагрузка — эксплуатация ходунков в момент, когда ребенок не может самостоятельно принимать вертикальное положение.

Профилактика плоскостопия у дошкольников

Ежедневно (по 3 раза в день) ребёнок, у которого развилось плоскостопие, должен выполнять следующие коррекционные упражнения (с повторениями 10-12 раз):

- В положении сидя схватить мяч стопами, поднять вверх и удерживать ноги в таком положении на протяжении 2-3 минут;

- Сгибание каждой стопы в подошвенном и тыльном положении. Держать согнутыми стопы нужно не менее 4-6 секунд;

- Ребёнок должен схватить пальцами ног мелкий предмет (карандаш, ручку, маркер) и постараться поднять его вверх, не уронив при этом;

- Пальцы ножек и ручек малыш должен согнуть в кулак и разогнуть. Повторить упражнение несколько раз;

- Ходьба на пятках и носках;

- Подъём на пятки и носки;

- Импровизированная ходьба по гофрированному коврику;

- Ходьба по доске с ребристой поверхностью и гимнастической палке;

- Ребёнок должен стать на наружный край стопы и походить так несколько минут;

- Выполнение упражнения «Велосипед» с акцентом на движение стопами.

Основной гимнастикой при плоскостопии у детей является велоспорт, альпинизм, лазанье по канату и спортивным брусьям, плавание. Родители должны больше внимания уделять формированию правильной походки у маленького ребёнка. При ходьбе стопы должны располагаться параллельно друг другу. Ребёнок должен идти, опираясь на внешние края стопы.

Гимнастика при плоскостопии у детей часто связана с использованием мяча, как основного элемента многих коррекционных упражнений. В положении сидя ребёнок может подтягивать ножками лежащий на полу мяч к себе или катать мячик различными способами (сидя – по кругу в разные стороны, складывать несколько разбросанных на полу мячиков в мешочек при помощи ног). При поддержке родителей малыш может стать на мяч и катать его по полу ногами. Отмечается хороший лечебный эффект при использовании игр для коррекции детского плоскостопия. В процессе игры ребёнок должен выполнять различные задания на сгибание пальцев ног и стопы, ходить на носках и внешних краях стопы.

Выполняя все вышеперечисленные рекомендации, вы сможете приостановить развитие плоскостопия у ребёнка.