



ПЛОСКОСТОПИЕ

Плоскостопие – деформация стопы, проявляющаяся в снижении ее продольного или поперечного свода. Предрасполагающими факторами для развития плоскостопия являются избыточный вес, наследственно-конституциональная предрасположенность, перегрузка стоп, дисбаланс мышц голени, неправильно подобранная обувь.

Уплотнение сводов стоп влияет на положение таза и позвоночника, поэтому плоскостопие, как правило, сопровождается развитием различных типов нарушений осанки, как во фронтальной, так и в сагиттальной плоскостях.

Клиника плоскостопия

В начальной стадии заболевания дети жалуются только на усталость в ногах, повышенную утомляемость после продолжительной ходьбы или статической нагрузки. Затем боль в ногах усиливается, появляется деформация стоп, удобную обувь становится подобрать все труднее, сильнее стаптывается внутренняя часть каблука, на которую приходится большая нагрузка, стопы отекают. При плоско - вальгусной стопе отклоняется пятка и передний отдел стоп кнаружи в виде буквы «Х», появляются болевые точки:

- ✓ на подошве, в центре внутреннего продольного свода;
- ✓ на тыльной поверхности стопы;
- ✓ под лодыжками, в мышцах голени вследствие их перегрузки;
- ✓ в коленном и тазобедренном суставах, что связано с нарушением нормальной биомеханики статики и динамики;
- ✓ в области поясницы.

Диагностика плоскостопия

Диагностика продольного и поперечного плоскостопия состоит из:

- ✓ анамнеза, где отмечается возраст ребенка, условия жизни, перенесенные заболевания и жалобы;
- ✓ визуальной оценки стоп в нагрузке (стоя) и разгрузке (стоя на коленях на стуле со свободно свешенными стопами);
- ✓ объективных методов оценки стоп (плантографии и рентгенографии).

Профилактика плоскостопия

Во-первых, важно предохранять детей от хронических, часто и длительно протекающих заболеваний, которые приводят к постельному режиму, а значит и к ослаблению мышц туловища и конечностей, в том числе стоп. Необходимо гармоничное физическое развитие ребенка с правильно организованным режимом и максимальным использованием факторов внешней среды (например, ходьба босиком по неровному грунту, закаливание стоп).

Во-вторых, нужно уделить достаточное внимание воспитанию навыка ходьбы (правильное распределение площади опоры и центра тяжести).

В-третьих, обувь должна отвечать многим требованиям:

- ✓ обеспечивать теплоизоляцию и вентиляцию;
- ✓ обладать эластичностью и не нарушать правильного передвижения;
- ✓ быть достаточно прочной, жесткой и устойчивой;
- ✓ соответствовать длине и ширине стопы, иметь хорошую подкладку и достаточное пространство для пальцев;
- ✓ каблук должен быть невысоким (2-4 см.) для равномерного распределения веса тела на передний и задний отделы стопы (длительное ношение обуви на высоком каблуке приводит к изменению угла наклона таза и соответственно к нарушению осанки с искривлением позвоночника).

До пяти лет рекомендуется носить ботиночки, стабилизирующие голеностопный сустав. Для правильного функционирования сумочно-связочного аппарата стоп важно:

✓ не носить мягкую обувь, например, валенки, чешки, мягкие сандалии без задника, а также обувь с узким носком;

✓ не носить обувь на голую ногу, оберегать стопы от механических воздействий.

В-четвертых, необходимо обращать внимание на гигиену стоп, особенно у детей с повышенной потливостью ног. Колготки и носки должны быть из натуральных тканей (шерсти, хлопка), быть гигроскопичными и соответствовать размеру стопы. Нужно также научить детей подстригать ногти по прямой линии, чтобы давление стенок обуви на края овально остриженных ногтей не вело к их врастанию.

Главное в профилактике плоскостопия — хорошо организованный двигательный режим с обязательной ежедневной утренней гимнастикой и закаливанием.

Лечение плоскостопия

Лечение плоскостопия должно быть комплексным и направленным на укрепление всего организма.

Из средств реабилитации наиболее целесообразно использование гимнастики, массажа, физиотерапии, приборов биологической обратной связи и ортопедического лечения. Особенно эффективна коррекция в период ростовых сдвигов, то есть во время формирования опорно-двигательного аппарата.