

## «Плоскостопие!»

Статистика показывает, что **плоскостопие** является одним из самых частых заболеваний опорно-двигательного аппарата у подрастающего поколения!

**Что же такое плоскостопие?** Уплотнение свода стопы, и как следствие её деформация (у детей чаще всего происходит деформация продольного свода стопы, это и приводит к тому, что подошва принимает плоскую форму и касается пола полностью).

Только в возрасте 5 – 6 лет возможно определить есть ли у ребёнка плоскостопие т.к.:

- костный аппарат стопы ещё не настолько крепок, отчасти имеет хрящевую структуру, слабые мышцы и связки, которые подвержены растяжению;

- из-за мягкой жировой «подушечки», находящейся в выемке свода стопы, маскирующей костную основу, подошва стопы кажется плоской.

Если опорно-двигательный аппарат ребёнка развивается нормально, то к 5 – 6 годам свод стопы принимает нужную форму для правильного функционирования. В отдельных случаях появляется отклонение в развитии, что и приводит к появлению плоскостопия.

### **Что именно может повлиять на развитие плоскостопия?**

✓ Наследственность (необходимо проявлять осторожность в том случае если родственники ребёнка имеют или имели такое заболевание, постоянные посещения врача-ортопеда снизят риск проявления этого отклонения);

✓ «Неправильная» обувь (таковой считается обувь, имеющая плоскую подошву, совершенно без каблука, а также если обувь очень узкая или широкая);

✓ Большая нагрузка на ноги (превышение массы тела, поднятие тяжестей)

✓ Гипермобильность (избыточная подвижность, выходящая за границы физиологической нормы);

✓ Рахит;

✓ Паралич мышц стопы и голени (последствие после полиомиелита или ДЦП);

✓ Травмы стоп.

### **Опасно ли плоскостопие и чем?**

Нередко родители не придают значения этому заболеванию, т.к. оно на первых стадиях развития может быть и незамеченным, якобы, не оказывая плохого действия на ребёнка. Это заблуждение, которое в последствии приведет к негативным последствиям.

Стопа, имеющая плоскую подошву, практически не амортизирует во время ходьбы, вся отдача переходит на голень и тазобедренный сустав, это

может привести к артрозу. В связи с этим просто необходимо лечить плоскостопие, а также применять меры профилактики его появления.

Лечение детей, имеющих плоскостопие происходит в щадящей форме – ЛФК, массаж, мануальная терапия. Лекарственные препараты применяются в крайних случаях (имеют побочное действие; не устраняют причину заболевания, часто усугубляя ситуацию).

Плоскостопие у детей нередко может спровоцировать появление сколиоза. Это происходит по причине не правильной амортизации стопы на кости и суставы ног, нижние отделы позвоночника.

При проявлении иных патологий опорно-двигательного аппарата, специалист может назначить лечебный массаж или специальную гимнастику, иногда может потребоваться курс мануальной терапии. Мануальная терапия воздействует на позвоночник, который страдает от недостаточной амортизации, устраняя напряжение и асимметрию крестца.

Детям, имеющим плоскостопие, врач-ортопед однозначно порекомендует специальную обувь.

#### **Правильная обувь – какая она?**

1. Соответствует форме и размеру стопы;
2. Имеет гибкую, но не слишком мягкую, небольшой высоты подошву;
3. Имеющийся каблук на подошве не превышает 5 – 10 мм;
4. Имеет фиксированный задник, позволяющий удерживать пяточную кость.
5. Имеет фиксированную носовую часть обуви.
6. Имеет достаточную вентиляцию.

Подобрав правильную обувь, ребёнок перестанет уставать во время пеших прогулок, полюбит прогулки, предполагающие продолжительную ходьбу (походы, экскурсии и т.п.), вырастет здоровым и сильным.

Родители, помните! Плоскостопие – заболевание, которое приводит к сильной деформации костей стопы и болезням опорно-двигательного аппарата. Будьте внимательнее к своим детям! Только своевременное диагностирование и правильное лечение диагноза даст положительные результаты, сохраняя и укрепляя детский организм в целом!