

## Консультация

### «Плоскостопие у детей: особенности заболевания, причины и лечение»

Плоскостопие – одно из наиболее часто встречающихся заболеваний костно-связочного аппарата у детей. Это деформация стопы, при которой уплощается ее свод, и плоская подошва соприкасается с полом всей своей поверхностью.

Многие родители воспринимают это заболевание только как косметический дефект или же гарантию непригодности к службе в армии для сыновей. Но эта болезнь требует более пристального внимания и своевременного лечения детей. Несмотря на локальные изменения в костно-опорном аппарате, плоскостопие чревато возникновением последующих заболеваний голеней, коленных суставов, позвоночника и даже внутренних органов.

В норме у всех деток до 2 лет свод стопы отсутствует, то есть отмечается *физиологическое плоскостопие*. Это связано с тем, что костная ткань у малышей еще недостаточно сформирована, содержит недостаточно минеральных веществ. Слабо развиты также связки и мышцы.

На подошвенной поверхности стопы на месте свода у ребенка в этом возрасте имеется жировая «подушечка». Она-то и выполняет функцию амортизатора (вместо свода стопы), когда дитя начинает ходить.

После достижения ребенком 2-3 лет кости, мышцы и связки становятся более прочными, и с этого возраста примерно до 6 лет длится процесс формирования правильной формы стопы. Поэтому только к 6 годам можно определить, имеется ли плоскостопие у ребенка.

Но в период формирования стопы малыша необходимо ежегодно консультироваться у ортопеда, который может контролировать процесс. Примерно у 3% деток с плоскостопием оно является врожденным пороком развития, что выявляется сразу при рождении. А в остальных случаях плоскостопие приобретенное, оно формируется в процессе развития ребенка.

Свод стопы образуется из костей и связок. Он позволяет распределять массу тела на опору равномерно и обеспечивает амортизацию во время бега и ходьбы. При нормально сформированной стопе имеется всего 3 точки соприкосновения стопы и пола: пятка, «подушечка» у основания большого пальца и наружное ребро стопы (часть стопы от мизинца до пятки).

При плоскостопии свод деформируется, и вся подошвенная поверхность стопы расплывается, прилегает к земле или полу. Центр тяжести тела смещается, что способствует нарушению осанки.

Всем известно, что на подошвенной поверхности стопы имеются биологически активные точки («представительства» различных органов и систем). Постоянное раздражение этих точек при плоскостопии может вызвать различные патологические состояния со стороны мышц, суставов, внутренних органов.

Единственной причины развития плоскостопия назвать нельзя. Существует достаточно большое количество факторов, способствующих развитию этой патологии.

### Факторы, способствующие развитию плоскостопия:

- наследственный фактор: предрасположенность ребенка к данной патологии, если в семье имеются случаи плоскостопия у близких родственников;
- повышенные нагрузки на ноги (повышенная масса тела; занятие штангой у подростков и др.);
- врожденная слабость связочно-мышечного аппарата стопы;
- паралич мышечно-связочного аппарата стопы (вследствие [ДЦП](#) или [полиомиелита](#));
- [рахит](#);
- травмы стопы.

Ученые установили, что у детей, проживающих в городе, плоскостопие развивается в 3 раза чаще, чем у деревенских детей, имеющих возможность и привычку хождения босиком.

Поэтому для правильного формирования стопы рекомендуется хоть изредка давать возможность ребенку ходить босиком по траве, песку, мелкому гравия (гальке). Дома можно тренировать развивающуюся стопу хождением малыша в носках по рассыпанному гороху.

Для правильного формирования стопы имеет значение нагрузка на нее: при малой двигательной активности ребенка вероятность развития плоскостопия выше. Это особенно важно в настоящее время, когда дети с малых лет «привязываются» к компьютеру, телевизору и очень мало времени проводят на улице. В итоге формируется не только плоскостопие, но и нарушение осанки.

Не менее важное значение для профилактики возникновения плоскостопия имеет обувь ребенка: она должна иметь небольшой каблук (0,5 см), мягкий супинатор и жесткий задник. Ребенок не должен донашивать обувь других детей, так как в разношенной обуви неправильно распределяется нагрузка на стопу. «Неправильной» является не только очень плоская (совсем без каблука) обувь, но и слишком узкая или слишком широкая обувь.

Для предупреждения плоскостопия немаловажно правильное питание ребенка, с достаточным содержанием в продуктах кальция, фосфора, витамина D.

Даже если у малыша правильно сформировалась стопа, то ребенку не гарантировано отсутствие плоскостопия в дальнейшем. В некоторых случаях заболевание не выявляется в дошкольном возрасте и продолжает прогрессировать; выявляют его в подростковом возрасте и даже позже.

Различают следующие разновидности плоскостопия:

#### **По времени возникновения патологии стопы:**

- врожденное плоскостопие вследствие генетических нарушений или дисплазии соединительной ткани;
- приобретенное плоскостопие как следствие заболеваний или патологии костно-мышечно-связочного аппарата стопы.

#### **По причине возникновения:**

- травматическое;
- паралитическое (у детей с ДЦП);

- рахитическое (вследствие нарушения витаминного и минерального обмена);
- статическое (в результате слабости мышц стопы, независимо от ее причины).

#### **По направлению распластывания:**

- поперечное (увеличение поперечного размера стопы; наиболее частый вариант в раннем возрасте ребенка);
- продольное (увеличивается продольный размер стопы);
- продольно-поперечное (с увеличением и продольного, и поперечного размеров стопы; у детей встречается крайне редко).

Родители могут заподозрить развитие плоскостопия у ребенка по таким признакам:

- при ходьбе ребенок «косолапит»: ступни заворачивает внутрь, тогда как стопы должны располагаться у ребенка при ходьбе параллельно;
- ребенок наступает при ходьбе на внутренние края стоп;
- жалобы ребенка на усталость при ходьбе, боль в спине и ногах, отказ от длительной ходьбы; выраженность жалоб с возрастом ребенка нарастает;
- неравномерное ступтывание каблуков обуви (больше с внутренней стороны) у детей после 5 лет.



При обнаружении у ребенка любого из этих проявлений следует получить консультацию ортопеда.

Более наглядным является такой тест на плоскостопие: подошвенную поверхность стоп ребенка смазывают краской или маслом и ставят его на лист бумаги (ножки должны быть прямые и сомкнутые). Затем поднимают ребенка и рассматривают отпечатанный рисунок. Если он имеет форму фасоли – свод стопы правильный, если же вся стопа широко отпечаталась, надо обращаться к ортопеду. Тест этот применим только к детям старше 5-6 лет, когда стопа уже сформирована.

Ортопед обычно также использует метод плантографии – изучение отпечатка стоп на листке бумаги после смазывания подошв специальным раствором.

По достижению ребенком 5-летнего возраста необходим обязательный осмотр ортопеда, даже если никаких жалоб нет.

## **Каковы последствия плоскостопия?**

Многие родители ошибочно думают, что плоскостопие не представляет серьезной угрозы здоровью ребенка, и даже не считают его заболеванием. Такие родители не воспринимают всерьез жалобы малыша на усталость и боли в ногах или спине, считают их просто капризами, не считают необходимым показать ребенка ортопеду.

Такое отношение недопустимо, так как оно может привести к несвоевременному лечению и развитию ряда осложнений и последствий плоскостопия.

Стопа выполняет функцию «рессоры» при ходьбе или беге. При плоскостопии амортизации за счет стопы практически нет. Поэтому при ходьбе или беге «отдача», или встряска приходится на голень, тазобедренный сустав и позвоночник, что способствует развитию артроза (дистрофического поражения сустава вследствие разрушения внутрисуставного хряща).

Нередко появление сколиоза (искривления позвоночника) связано с асимметрией крестца, возникающей при данной патологии. Часто при плоскостопии отмечается врастание ногтей, искривление пальцев на ногах.

«Безобидное» плоскостопие может привести не только к деформации костей стопы, хромоте и косолапости ребенка, повышенной утомляемости при ходьбе, но и стать причиной возникновения позвоночной грыжи, упорного радикулита, артритов (воспаления суставов) и остеохондроза в будущем.

Активация биологически активных энергетических точек на подошве может стать причиной, по мнению некоторых специалистов, многих заболеваний различных органов.

Медлить с обращением к врачу и лечением нельзя, ибо проведенное своевременно лечение дает возможность предупредить дальнейшее прогрессирование болезни и развитие осложнений. Ведь само по себе плоскостопие не пройдет.

## Лечение



Назначенное ортопедом лечение способствует укреплению мышц стопы, улучшению ее кровоснабжения, мягкому воздействию на связки и суставы для коррекции имеющейся деформации стопы и голеностопного сустава.

Добиться успеха легче именно в детском возрасте, когда еще не наступило полное окостенение скелета. Лечение следует проводить даже при минимальной степени плоскостопия. Чем позже начинается лечение, тем труднее исправить имеющиеся нарушения.

Лечение плоскостопия у детей проводится разными методами:

- лечебная физкультура: комплекс специальных упражнений, подобранных индивидуально каждому ребенку в зависимости от степени имеющихся изменений;
- физиотерапевтические методы: в поликлинике – ионофорез, электрофорез; дома – ванночки с морской солью, отварами трав;
- лечебный массаж;
- мануальная терапия;
- рефлексотерапия;
- ношение специальной обуви: подобранной строго по размеру, из натурального материала, с небольшим каблучком и жестким задником;

индивидуально подбираются также стельки-супинаторы; обувь и стельки не только помогают скорректировать формирование стопы, но и уменьшают дискомфорт во время ходьбы;

- при необходимости рекомендуется лечение в санатории.

Во время лечения ортопед определит частоту визитов к врачу для контроля лечения и его коррекции (при необходимости).

## **Профилактика плоскостопия**

Диагностировать плоскостопие у ребенка можно не раньше 5-6 лет, а вот профилактикой его необходимо заниматься с самого рождения ребенка.

- Чтобы своевременно заметить проблемы со стопой, необходимо регулярно посещать врача-ортопеда. Его необходимо посетить в 1, 3, 6 и в 12 месяцев, чтобы не пропустить появление признаков рахита, способствующего развитию плоскостопия. После года показывать малыша ортопеду следует не реже 1 раза в год.
- С самого рождения младенцу необходимо ежедневно делать массаж стоп.
- Применять хождение ребенка по неровным поверхностям босиком (по траве, песку, гальке или специальному массажному коврику).
- Ежедневно делать специальный комплекс упражнений (см. ниже).
- Обеспечить ребенка правильно подобранной обувью (по размеру, из натурального материала, с жестким задником, гибкой подошвой и небольшим каблучком). Главным критерием выбора обуви должна стать не красота ее, а соответствие вышеперечисленным требованиям. Для ребенка обувь должна быть максимально комфортной и удобной: чтобы пальчики свободно располагались, а пятка была надежно зафиксированной.
- Не допускать ношения ребенком стоптанной, сильно разношенной обуви.
- С целью закаливания и улучшения кровообращения проводить обливание ног прохладной водой.
- Правильно дозировать физические упражнения, ходьбу, подвижные игры, ибо вред ребенку нанесут, как недостаточные, так и чрезмерные нагрузки.

Комплекс специальной гимнастики для укрепления связок и мышц стопы и профилактики плоскостопия включает такие упражнения:

- в положении сидя на стульчике:
  - разгибание и сгибание пальцев стопы;
  - поочередное поднимание от пола носочков и пяточек;
  - круговые движения каждой стопой;
  - вытягивание носочков от себя и к себе;
  - максимальное разведение в стороны пяток, не отрывая носочки от пола;
- в положении стоя:
  - подняться на носочках;

- постоять на ребрах наружной стороны стоп;
- приседания без отрыва пяток от пола;
- поочередное хождение на носочках, на пятках, на наружных ребрах стоп.

Все упражнения следует наглядно показывать ребенку, и повторять каждое из них малыш должен по несколько раз. Выполнять упражнения следует ежедневно. Чем чаще ребенок будет ими заниматься, тем меньше будет риск развития плоскостопия.

## **Резюме для родителей**

Родители не должны заблуждаться в отношении малой значимости плоскостопия у ребенка. Печальные последствия такого отношения к заболеванию не заставят себя ждать и могут осложнить всю дальнейшую жизнь ребенка: ограничат выбор профессии, вызовут страдание и болевые ощущения.

Этот недуг приведет не только к выраженной деформации костей стопы, а и к заболеваниям всей опорно-двигательной системы и даже к патологии внутренних органов.

Только адекватная и своевременная терапия может помочь вернуть ребенку здоровье. Главное – не опоздать с лечением при развитии плоскостопия!



