

Плоскостопие у детей: причины, профилактика, лечение

Плоскостопие — одно из самых распространенных ортопедических заболеваний. Врожденная форма патологии встречается у 3% детей, в 2–4 года — у 24–32%, в 7 лет — у 40% детей. В лечении применяют консервативные методы — ЛФК, массаж, физиопроцедуры.

Плоскостопие — снижение высоты продольного или поперечного свода стопы. Своды поддерживают мышцы и связки, обеспечивают равновесие, распределяют и смягчают нагрузку при ходьбе, беге.

У детей чаще диагностируют продольное плоскостопие — уплощение продольного свода, удлинение стопы, которая соприкасается с поверхностью всей поверхностью подошвы.

Элементы свода стопы у детей формируются постепенно. Критический момент в развитии плоскостопия — 8–18 месяцев, когда ребенок начинает стоять и учится ходить. Физиологическая плоская стопа — норма для детей раннего возраста. Проблема возникает из-за возрастных анатомических и функциональных особенностей хрящевой ткани, связок, мышц. При правильном развитии увеличивается сила и выносливость мышц, проблема с плоской стопой может исчезнуть самостоятельно к 5–6 годам.

Но при некоторых врожденных или приобретенных нарушениях нарушается амортизационный потенциал стопы, увеличивается нагрузка на другие органы опорно-двигательного аппарата, развивается плоскостопие.

Врожденное плоскостопие — следствие пороков развития костей, мышц и связок стопы. Патология встречается редко.

Статическое плоскостопие развивается при длительном ношении тесной, разношенной, на высокой подошве обуви. Другие причины — лишний вес или ожирение, непрерывная ходьба или длительное стояние.

При врожденном плоскостопии чаще всего поражена одна стопа — она заметно выпуклая и уплощенная, пальцы отведены наружу. При появлении статической нагрузки проблема усугубляется.

Признаки плоскостопия у детей 6–7 лет:

- быстрая утомляемость при ходьбе, стоянии;
- неестественная походка, нарушение осанки;
- обувь стаптывается по внутреннему краю;
- ноющая боль в области стопы;
- отечность голеней к вечеру;
- часто появляются вросшие ногти.

У дошкольников диагностировать плоскостопие сложно. Чаще всего проблему выявляют случайно или при выраженной деформации стопы. Диагностика начинается с внешнего осмотра. Ортопед выявляет изменение длины, ширины стопы, объема движений, нарушения состояния сводов.

Так как плоскостопие прогрессирующее заболевание, лечение необходимо начинать при появлении первых признаков патологии.

Нельзя носить резиновые сапоги, валенки, чешки. Рекомендуется носить ортопедическую обувь, ботинки с твердой подошвой и небольшим каблуком, которые хорошо фиксируют голеностопные суставы.

При выраженном плоскостопии, прогрессировании заболевания выполняют подтаранный артрорез. Оптимальный возраст для проведения оперативного вмешательства — 8–12 лет.

На начальном этапе при правильном лечении можно полностью устранить плоскостопие. Заболевание в запущенной форме сложно поддается коррекции. Кроме того, плоскостопие негативно влияет на работу опорно-двигательного аппарата, внутренних органов. Последствия — искривление пальцев, мозоли, сколиоз, остеохондроз и межпозвоночные грыжи. При длительном течении развивается деформирующий артроз, воспаляются мениски.

Специальные упражнения помогают предотвратить развития плоскостопия, осложнений и усугубления патологии.



Комплекс упражнений:

1. В положении лежа на спине выполнить по 10 вращений голеностопным суставом вправо, влево.
2. В положении лежа на спине поочередно сгибать пальцы стопы по 10 раз.
3. Стать ровно, носки вместе, пятки врозь, руки на поясе. Подниматься на носки, локти отводить назад. Повторить 10 раз.

4. Ходить на внешней и внутренней поверхности стопы по 30 раз.
5. Поднимать пальцами стоп карандаши, небольшие мячи, носовой платок. Повторять по 20 раз.

Выполнять гимнастику необходимо ежедневно утром и вечером.

Чтобы избежать развития или прогрессирования плоскостопия, необходимо соблюдать несколько простых правил:

- чаще ходить босиком, особенно по гальке или песку;
- заниматься танцами, йогой, гимнастикой, плаванием;
- делать массаж стоп;
- выбирать детям удобную обувь по размеру;
- следить за осанкой;
- следить за весом;
- принимать витаминные комплексы с кальцием.