

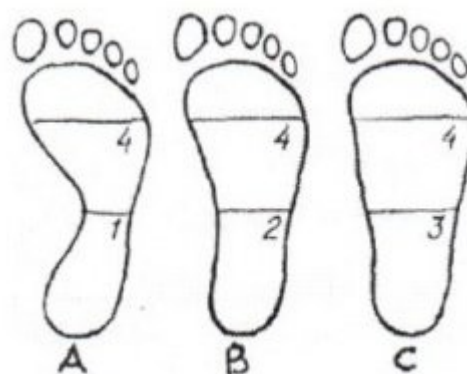
ПЛОСКОСТОПИЕ У РЕБЕНКА

Точно определить, имеется ли плоскостопие у ребенка, можно только когда ему исполнится лет пять, а скорее даже шесть. Почему так, ведь бороться с плоскостопием у детей желательно с самого малого возраста, чем раньше, тем лучше? Во-первых, до определенного возраста у деток костный аппарат стопы является не окрепшим, частично представляя собой хрящевую структуру, мышцы и связки стопы слабы, легко подвержены растяжению, поэтому определить плоскостопие у ребенка нельзя. Во-вторых, подошвы маленького ребенка кажутся плоскими, поскольку выемка свода заполнена мягкой жировой «подушечкой», и маскирует костную основу стопы.

В случае нормального развития опорно-двигательного аппарата свод стопы к 5-6-летнему возрасту приобретает необходимую форму для правильного функционирования. Но в некоторых случаях случается отклонение в развитии, и появляется плоскостопие.

Как определить плоскостопие у ребенка, или убедиться, что все идет нормально, если малышу еще не исполнилось пяти лет?

Определить плоскостопие у ребенка можно следующим образом: смажьте стопы малыша акварельными красками или обычным подсолнечным маслом и поставьте его аккуратно на лист белой бумаги, которая хорошо впитывает масло. Отвлеките на минуту полторы внимание малыша, чтобы он постоял на месте. Затем снимите ребенка с бумаги и внимательно посмотрите на полученные отпечатки стоп.



Если следы отпечатались в форме «боба» – можете не переживать, это вполне нормально. У здоровых деток так быть и должно: своды стоп детей немного приподняты, при движении и ходьбе они несут рессорную функцию.

В случае, если вся стопа отпечаталась целиком – вам есть о чем тревожиться, наблюдается предрасположенность ребенка к плоскостопию, уделите этому внимание пока не поздно. А если вашему ребеночку уже 6 лет вы часто слышите, что он устает при длительной ходьбе, жалуется на частые боли в ногах, значит, вам просто необходимо проконсультироваться с врачом-ортопедом.

Если рассматривать соотношение самой узкой части следа и самой широкой, свод стопы считается в норме, когда оно - 1:4, уплощенным, при соотношении - 2:4, и плоским – при 3:4.

Лечение плоскостопия у детей

Чтобы бороться с плоскостопием у детей, применяют щадящие методы терапии. Предпочтительными являются физиотерапевтическое лечение плоскостопия у детей, мануальная терапия, лечебная физкультура, особые

массаж и гимнастика при плоскостопии у ребенка. Медикаменты назначают в крайних случаях, как обезболивающее средство и препараты для лечения последствий плоскостопия детей. В терапии медикаменты помимо множества побочных эффектов и неспособности убрать причину заболевания, могут его только усугубить.

Обувь при плоскостопии

Страдающему плоскостопием ребенку, ортопед непременно назначает специальную обувь для ношения: подходящую по размеру, выполненную из натуральных материалов, обязательно с жестким задником и четкой фиксацией на ноге, и, конечно, с небольшим каблучком. В индивидуальном порядке подбираются стельки-супинаторы, с учетом конкретной формы стопы ребенка.

МАССАЖ И МАНУАЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ

Первыми методами, чтобы бороться с плоскостопием у детей являются мягкотканые техники массажа и мануальной терапии. Используют особые методики, которые направлены на укрепление мышц, подтягивающих свод стопы, и улучшающих ее кровоснабжение. Массаж при плоскостопии ребенка также должен оказывать мягкое воздействие на связочный аппарат и суставы, проводить коррекцию возникшей в результате заболевания деформации стопы и голеностопа ребенка.

В виду того, что плоскостопие у ребенка оказывает негативное воздействие на кости, суставы ног и нижних отделов позвоночника, целесообразно в процессе лечения плоскостопия у детей уделить внимание состоянию позвоночника и опорно-двигательного аппарата. Массаж и гимнастика при плоскостопии у ребенка обязательно должны задействовать эти системы организма.

Нередко заболевание провоцирует развитие сколиоза (искривления позвоночника). В случае обнаружения других патологий опорно-двигательной системы врач должен назначить лечебный массаж при плоскостопии ребенка, особую гимнастику и упражнения при плоскостопии у ребенка, а в ряде случаев необходим курс мануальной терапии. Техники мануальной терапии помогут врачу воздействовать напрямую на страдающий позвоночник от отсутствия амортизации, снять в нем напряжение и ликвидировать асимметрию крестца, возникающую иногда при плоскостопии и способную стать первопричиной искривления позвоночника.

