***Плоскостопие у детей: лечение и профилактика.***

 ***Плоскостопие*** – заболеваний костно-связочного аппарата у детей, приводящее к деформации стопы, уплощению ее свода (плоская подошва соприкасается с полом всей своей поверхностью). Что является причиной развития артрозов голеностопных, коленных, тазобедренных суставов, практически всегда приводит к нарушению осанки, а в 30% случаях к сколиозу позвоночника, и остеохондрозу.

 Казалось «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.

 Заподозрить развитие плоскостопия у ребенка можно по **следующим 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 стаптывание каблуков обуви (больше с внутренней стороны) у детей  после 5 лет.***

****** При обнаружении у ребенка любого из этих проявлений следует обратиться к врачу ортопеду. С целью подтверждения диагноза, назначается проведение ***плантографии*** - изучение отпечатка стоп на листке бумаги после смазывания подошв специальным раствором.

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

 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**:

**1. Лечебная физкультура** является основным методом, только физическими упражнениями можно добиться укрепления мышц, связок. Исправить уже имеющиеся изменения в опорно-двигательном аппарате. Комплекс специальных упражнений, подбирается индивидуально каждому ребенку в зависимости от степени имеющихся изменений.

Лечебная физкультура **включает в себя**:

* *занятия в зале на ковре, желательно ежедневно по 20-30 мин,*
* *занятия на тренажерах (детский игровой уголок с канатом - шведская стенка), велотренажер и другие,*
* *в бассейне (гидрокинезотерапия) 2-3 раза в неделю,*
* *лечебно-верховая езда (иппотерапия, занятия с использованием животного в частности лошади).*

Необходимо один раз в неделю проводить функциональные пробы, таким образом оценивать эффективность занятий. Занятия лечебной физкультуры, должны проводиться не ради самого процесса, а достижения практического результата. Прежде чем начать заниматься необходимо, определить: **цели и задачи, параметры к которым необходимо стремиться, что будет, мотивировать к занятия**м.

**2. Физиотерапевтические методы – ионофорез, электрофорез.**

**3. Дома – ванночки с морской солью, отварами трав.**

**4. Лечебный массаж.**

**5. Мануальная терапия.**

**6. Рефлексотерапия.**

**7. Ношение специальной обуви**: подобранной строго по размеру, из натурального материала, с небольшим каблуком и жестким задником; индивидуально подбираются также стельки-супинаторы; обувь и стельки не только помогают скорректировать формирование стопы, но и уменьшают дискомфорт во время ходьбы;

****8. рекомендуется лечение в реабилитационных центрах**, при необходимости.

Во время лечения ортопед определит частоту визитов к врачу для контроля лечения и его коррекции.

***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 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*** (гимнастики).

- ***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.

- 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.

***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 нескольку раз. Выполнять упражнения следует ежедневно. Чем чаще ребенок будет ими заниматься, тем меньше будет риск развития плоскостопия.

***Плоскостопие у школьников: профилактика и лечение.***

**Сохранить правильную походку и осанку, а также предотвратить деформацию стоп помогает правильно подобранная обувь.**

 Так, обувь, которую носят постоянно в течение всего дня, должна быть на каблуке высотой 2-3 см, а по ширине каблук должен занимать 1/4 подметки. При таких каблуках значительная часть тяжести тела приходится на пятки, которые для этого и приспособлены. Девушкам до 18 лет вообще не рекомендуется носить обувь на высоких каблуках из-за еще не сформировавшейся стопы, неокрепших связок, мышц голени и голеностопных суставов. Кроме того, вредно носить как узкую и короткую, так и слишком свободную обувь, так как она не может поддерживать своды еще неокрепших связок и мышц голени и стопы. Следует правильно подбирать спортивную обувь - кеды, кроссовки, туристические, конькобежные, лыжные ботинки и т.п. нужно использовать по назначению.

 Чтобы избежать плоскостопия важно иметь: правильную осанку и походку - всегда держать корпус и голову прямо, не разводить широко носки при ходьбе; нормальный вес, для обеспечения которого необходимы рациональное питание и подвижный образ жизни. Для профилактики плоскостопия нужно с ранних лет постепенно и систематически тренироваться совершать продолжительные пешие прогулки, ежедневно заниматься гимнастикой, включая в утренние упражнения пружинящие прыжки, приседания, ходьбу на носках, пятках, наружных и внутренних краях стоп. В теплое время года полезно ходить босиком по неровной почве, песку, гальке, скошенной траве. Укрепляют мышечно-связочный аппарат ног и всего организма занятия спортом - футбол, легкая атлетика, плавание, альпинизм, фигурное катание.

 **При первых признаках плоскостопия следует обратиться к врачу-ортопеду.** Основным методом лечения этого заболевания является ежедневная специальная лечебная гимнастика. При этом индивидуально подобранные упражнения полезно сочетать с комплексом общей физической подготовки, ежедневными, теплыми ножными ваннами (Т=35-37°С), специальным массажем стоп и голеней.

***Упражнения, рекомендуемые при плоскостопии.***



***Упражнение «Каток»*** - катать вперед-назад мяч, скалку или бутылку. Выполнять вначале одной, затем другой ногой.

 ***Упражнение «Разбойник»*** - сидя на полу с согнутыми ногами, пятки плотно прижаты к полу и не отрываются от него в течение всего периода выполнения упражнения. Движениями пальцев ног стараться подтащить под пятку разложенное полотенце (салфетку), на котором лежит какой-либо груз (небольшой камень или книга). Выполнять сначала одной, затем другой ногой.

***Упражнение «Маляр»*** - сидя на полу с вытянутыми ногами, колени выпрямлены. Большим пальцем одной ноги проводить по подъему другой ноги по направлению от большого пальца к колену. Поглаживание повторяется 3-4 раза сначала одной, затем другой ногой.

***Упражнение «Сборщик»*** - сидя на полу или стоя собирать пальцами одной ноги различные мелкие предметы, разложенные на полу (игрушки, шишки, прищепки для белья и т.д.), и

складывать их в кучки. Другой ногой повторить то же самое. Затем пальцами ног без помощи рук переложить эти предметы из одной кучки в другую. Стараться не допускать падения предметов при переносе.



***Упражнение «Художник»*** - карандашом, зажатым пальцами ноги, рисовать на листе бумаги различные фигуры, придерживая лист бумаги другой ногой. Выполнять сначала одной, затем другой ногой.

***Упражнение «Гусеница»*** - сидя на полу с согнутыми коленями и пятками, прижатыми к полу. Сгибая пальцы ног подтягивать пятку вперед к пальцам, затем пальцы снова выпрямляются, и движение повторяется (имитация движения гусеницы). Передвижение пятки вперед за счет сгибания и выпрямления пальцев ног продолжается до тех пор, пока пальцы могут касаться пола. Выполнять двумя ногами одновременно.

***Упражнение «Кораблик»*** - сидя на полу с, согнув колени, подошвы ног прижаты друг к другу. Постепенно стараться выпрямить колени до тех пор, пока пальцы и пятки ног не будут прижаты друг к другу (стараться придать ступням форму кораблика).

***Упражнение «Серп»*** - сидя на полу с согнутыми коленями, поставить подошвы ног на пол (расстояние между ними 20 см). Согнутые пальцы ног сначала сближаются, затем разводятся в разные стороны, при этом пятки остаются на одном месте.



 ***Упражнение «Мельница»*** - сидя на полу с выпрямленными коленями, описывают ступнями круги  в двух направлениях.



 ***Упражнение «Окно»*** - стоя на полу разводить и сводить выпрямленные ноги, не отрывая ступни от пола.

***Упражнение «Барабанщик»*** - сидя на полу, согнуть ноги в коленях, не касаясь пятками пола, двигать ступнями вверх-вниз, касаясь, пола только пальцами ног. В процессе выполнения - колени постепенно выпрямляются.

***Упражнение «Хождение на пятках»*** - ребенок ходит на пятках, не касаясь пола пальцами и подошвой.

*Каждое упражнение повторяется несколько раз. Продолжительность таких занятий 10минут.*

*Перед каждым упражнением следует походить на носках, затем попрыгать на носках через скакалку на одной или двух ногах. Дыхание произвольное. (См. иллюстрации).*

Информацию подготовил врач-реабилитолог Е.В.Горлачев