

Плоскостопие - это не только косметический дефект и «халаявная» отсрочка от армии. За проблемными стопами тянутся болезни голеней, коленей, позвоночника, ведь все тело лишается [нормальной опоры](#).

«Вогнутую» форму, позволяющую равномерно распределять вес тела на опору, ступня приобрела в процессе эволюции. Кости в ней особым образом соединены связками и образуют свод, обеспечивающий амортизацию при ходьбе и беге. В норме, стопа взрослого человека соприкасается с полом в трех точках: пяточный бугор, головка 1-ой плюсневой кости и 5-ая плюсневая кость, т.е. опирается на пятку, подушечку перед большим пальцем и линию от мизинца до пятки. При плоскостопии же стопа становится более плоской, иногда прилегая к земле всей поверхностью подошвы. Говоря умными словами, происходит деформация стопы, понижение ее свода.



Формирование детской стопы.

У детей до 2-х лет наблюдается физиологическое плоскостопие, т.е. практически отсутствует свод стопы. Это абсолютно нормально, ведь у малышек костная ткань мягкая и эластичная, в ней еще мало минеральных веществ, придающих прочность, да и мышечная система до конца не развита. Когда ребенок начинает вставать на ножки и делать первые шаги (7-12 месяцев), в роли амортизатора выступает «жировая подушечка» на подошве, из-за которой детские ступни такие пухленькие.

К 2-3 годам кости становятся более прочными, крепнут связки и мышцы, и стопа начинает приобретать «взрослую» форму. Ребенок теперь хорошо стоит на ногах и может совершать долгие пешие прогулки. Процесс формирования стопы продолжается до 5-6 лет. Только после этого возраста можно с определенностью говорить о наличии или отсутствии [плоскостопия](#) у ребенка.

Тем не менее, весь этот период необходим регулярный контроль развития стопы со стороны родителей и врача-ортопеда. Только около 3% детей рождается с врожденным плоскостопием из-за внутриутробного порока развития, и эта



проблема у них определяется еще в роддоме. Большинство приобретает плоскостопие в последующие годы. Чтобы заметить проблему на самой ранней стадии, не забывайте про визиты в поликлинику. Ортопед должен осмотреть малыша в 1, 3 и 6 месяцев для выявления рахита. В 1 год он проверяет правильность изгибов позвоночника, подвижность суставов. В 3 года оценивает осанку, походку, состояние стоп, измеряет длину рук и ног. Далее проверку делают раз в год. Если обнаружены признаки плоскостопия, то ребенок ставится на диспансерный учет к ортопеду и ему назначается курс лечения: физиотерапия, лечебный массаж, по необходимости ношение специальной ортопедической обуви, лечение в санатории.

Причины приобретенного плоскостопия:

- лишний вес;
- [рахит](#);
- травмы стопы;
- врожденная слабость мышц и связок стопы;
- паралич мышц ног;
- вынужденное систематическое стояние на ногах много часов подряд

Как самостоятельно определить плоскостопие у ребенка:

- Обратите внимание на ноги, согнутые «крестиком» (вальгусная деформация голеностопного сустава), т.е. ступня заваливается внутрь;
- Не игнорируйте детские жалобы на боль в ногах и спине, нежелание долго ходить;
- Косвенным признаком являются подошва и каблук обуви, сбитые с внутренней стороны;
- Наиболее наглядный способ: намажьте краской ступни ребенка и поставьте его на лист бумаги, с прямыми и сомкнутыми ногами. Если отпечаталась вся подошва, то есть повод для беспокойства и визита к ортопеду. Если след в форме фасоли, значит, свод стопы поднят и выполняет свои амортизирующие функции.



Как уберечь ребенка от плоскостопия.

- Регулярно делать [массаж](#) ступней с младенческого возраста;
- Позволять ходить босыми ногами по неровной поверхности (песок, трава, галька, массажный коврик);
- Правильно подбирать обувь (из натуральных материалов, по размеру, с небольшим каблучком). Носить специальную ортопедическую обувь без назначения врача не стоит;
- Закалывать ребенка, обливать ноги прохладной водой перед сном и после прогулки;
- Ежедневно делать упражнения для укрепления мышц ступней;
- Ежегодно проходить [осмотр у ортопеда](#).



ПЛОСКОСТОПИЕ



У ДЕТЕЙ