Советы родителям по лечению плоскостопия у детей

 Плоскостопие – это заболевание, распространенное как среди детей, так и среди взрослых.

 Нередко родители слышат от детей жалобы на то, что у них «болят ножки». Часто эти боли зависят от развивающегося плоскостопия, вначале они носят не постоянный характер, локализуясь на передней поверхности голени. Ребенок быстро утомляется, особенно это заметно вечером, после длительных прогулок. С возрастом и увеличением веса эти боли усиливаются. Дети, страдающие плоскостопием, не могут долго бегать, прыгать, так как снижена пружинная способность стоп, и резкие толчки передаются по позвоночнику на головной мозг. У взрослых впоследствии зачастую развивается варикозное расширение вен, ноги отекают, особенно к вечеру.

От чего же развивается это состояние?

 Наиболее часто плоскостопие развивается от статической перегрузки нижних конечностей. У детей еще недостаточно развит связочный аппарат и мышцы стоп, например, у тучных детей с большим весом постоянная нагрузка уплощает свод стоп а также у ослабленных детей, длительно находящихся на ногах. Родители часто на длительных прогулках слышат от детей «я устал», «возьми меня на ручки», но многие мамы считают это «хитростью» ребенка и заставляют его идти дальше, а на самом деле у ребенка действительно устают ноги от продолжительной ходьбы, что и вызывает статическую перегрузку стоп. Вот здесь то и нужно посадить ребенка в коляску или велосипед, дать разгрузку для ног.

 Другой причиной плоскостопия является слабость мышц после перенесенного полиомиелита, рахита, и других заболеваний, ослабляющих весь организм ребенка.

 Реже встречается врожденное плоскостопие, которое обнаруживается вскоре после рождения ребенка и труднее поддается лечению. Родители, которые сами страдают плоскостопием, должны внимательно следить за развитием стоп своего ребенка и при первых признаках плоскостопия обращаться к ортопеду.

 Тучным детям с нарушенным жировым обменом нужна активизация их двигательного режима, им особенно полезны занятия утренней гимнастикой, спортом (игра в мяч, легкая атлетика, ходьба на лыжах и т.д.), а также полезно выполнять различную домашнюю работу.

 У детей с ослабленной мускулатурой ног нагрузка должна быть постепенной, строго дозированной, но нагрузка в виде специальной гимнастики, массажа – обязательна. Таким детям нельзя сразу после сна вставать на ноги, так как во время сна мышцы и связочный аппарат стоп расслаблены и при резком переходе в вертикальное положение резко увеличивается нагрузка веса тела на своды стоп. Поэтому утром детей нужно будить массажем ног.

 Мать такого ребенка должна овладеть простыми приемами массажа.

Массаж

 Весь массаж продолжается 5 минут и состоит из 5-ти приемов.

1. Поглаживание следует проводить ладонной поверхностью кисти, начиная от пальцев вверх по ноге.
2. Разминание – производится пальцами также снизу вверх. Во время этого приема мышцы оттягиваются и сдавливаются пальцами (разминаются).
3. Поколачивание – производится ребрами ладоней поочередно также от пальцев стоп вверх по ноге легко, не вызывая болевых ощущений у ребенка.
4. Пассивное сгибание стоп – левая рука охватывает голеностопный сустав, большой палец упирается в центр подошвы, где свод стопы, а правая охватывает пальцы и передний отдел стопы, производя подошвенное сгибание по 8-10 движений одной и другой стопы.
5. Похлопывание – производится ладонями от пальцев вверх по ноге до легкого покраснения кожи.

Массировать нужно преимущественно переднее – внутреннюю поверхность голеней и подошвенную поверхность стоп. После массажа ребенок встает и его нужно заставить побегать «на носочках», затем можно ходить полностью нагружая стопы.

Такой массаж хорошо снимает боли в ногах, поэтому при наличии боли в ногах массаж следует повторять и перед сном, но выполнять его более нежно.

Обувь

 Для лечения и профилактики плоскостопия важно ношение рациональной, хорошо подогнанной, по ноге обуви. Плоха и большая и маленькая обувь. Задник обуви должен плотно охватывать пятку, подошва жесткая с каблучком, стелька с супинатором. Хорошая обувь помогает правильному формированию стопы.

 Примеряя новые ботинки или туфли, нужно заставить походить в них ребенка, так как стоя и при ходьбе стопа уплощается и удлиняется, обувь может оказаться тесной. Весьма желательно, чтобы стелька повторяла изгибы стопы (свод). Вот почему при плоскостопии рекомендуются стельки – супинаторы, которые можно вкладывать в любую обувь. Плохо влияет на своды стопы длительная ходьба босиком или в носках по голому полу или асфальту. В домашних условиях или в детском учреждении рекомендуется детям с плоскостопием ношение обуви с закрытым задником, жесткой стелькой – супинатором и открытыми пальцами стоп. Нежелательно длительное ношение резиновой обуви, которая предназначена в основном для кратковременного использования во время занятий спортом (кеды, резиновые тапочки и т.д.)

Гимнастика

 Самой частой формой плоскостопия у детей является статическое плоскостопие, которое развивается под влиянием статических перегрузок (большой вес тела, длительное стояние на ногах, поднятие тяжестей и т.д.) при слабой мускулатуре ног. Поэтому важное место в профилактике и лечении плоскостопия занимает гимнастика для укрепления мышц нижних конечностей.

 Занятия утренней гимнастикой должны стать обязательными и систематическими. В общегигиеническую гимнастику при этом необходимо включать специальные упражнения.

1. Ходить на носках, ходить «косолапя» на наружных отделах стоп.
2. Подскоки на носках.
3. Сгибание и повертывание стоп вовнутрь, а также приближение одной стопы к другой, сидя на стуле.

Каждое упражнение нужно делать по 10-15 раз.

Помимо этих упражнений, входящих в комплекс утренней гимнастики, нужно укреплять связки и мышцы, давая детям специальные задания:

1. Сидя на стуле (чтобы убрать вес тела) работать ногами, например: захватывание стопами мяча, карандаша, мелких предметов, игрушек и т.д.
2. Сидя на стуле подгребать пальцами стоп тонкой тряпочки или ножного полотенца (упражнение «гусеница»), его можно усложнить, прикрепив к противоположному концу полотенца бельевые прищепки.
3. Лазание по канату, ходьба по бревну, ходьба босиком по рыхлому песку, свежевспаханной земле, свежескошенному лугу, гальке на морском берегу. На даче или в саду можно выложить дорожку из мелких круглых булыжников специально для ходьбы по ней босиком.
4. Полезна в качестве лечебной гимнастики езда на детском велосипеде, где нагрузка веса тела приходится на седло, а мышцы ног активно работают, особенно стопы. Велосипед дает возможность детям далеко передвигаться на прогулках с родителями. Но здесь нужно предостеречь от другой деформации. Не разрешайте детям переносить велосипед на себе, так как эта тяжесть может вызвать искривление позвоночника у слабых детей.

 Детей с признаками развивающегося плоскостопия, жалобами на боли в ногах и быструю утомляемость не следует перегружать туризмом, дальними экскурсиями. Но неправильна и тактика освобождения от занятий физкультурой детей со слабой мускулатурой ног. Наоборот, эти дети нуждаются в физкультуре при строго индивидуальной нагрузке.

 В детских дошкольных учреждениях в игры и занятия с детьми должны включаться специальные упражнения для укрепления мышц и связочного аппарата стоп.

 В заключение необходимо указать, что только систематическое выполнение рекомендуемых мероприятий может принести эффект и что лечение должно проходить под постоянным контролем врача – ортопеда или детского хирурга, так как не все формы плоскостопия подлежат такому лечению.

 **РОДИТЕЛИ!** Будьте внимательны к жалобам Вашего ребенка на болевые ощущения в ногах и неудобства со стороны обуви, своевременно обращайтесь за советом к врачу.

 Тщательное выполнение рекомендуемых мер позволит предупредить у значительного числа детей это тяжелое заболевание стоп.