

## Консультация для родителей

### «СИМПТОМЫ И ПРИЗНАКИ ПЛОСКОСТОПИЯ У ДЕТЕЙ»

Важно своевременно, по мере возраста, выявлять в домашних условиях основные признаки плоскостопия у детей. В этом велика роль родителей, постоянно наблюдающих ребенка.

Они должны отмечать быстрое утомление малышей с жалобами на боль и усталость в ногах к вечеру, формирование отечности в ногах и следов от резинок носков и ремешков обуви. Дети могут жаловаться на ноющие ощущения и боль, которая формируется от длительного стояния или хождения, обувь быстро изнашивается с внутренней стороны, стаптывается вовнутрь. При хождении ноги ребенка могут неправильно ставиться, носками внутрь с расставленными пятками, стопа расширяется, могут вращаться ногти и искривляться пальцы на ногах. Нередки также у детей мозоли от обуви и натоптыши, что связано с изменением формы ног и опорой на неправильные точки.

### СТЕПЕНЬ ВЫРАЖЕННОСТИ ПЛОСКОСТОПИЯ

По степени выраженности проблемы можно выделить 4 степени тяжести синдрома, от самого простого и легкого, до тяжелых и серьезных изменений.

При первой степени формируется боль в области стопы, которая обычно формируется после продолжительной нагрузки. Отеки в ногах и утомление типичны для длительных прогулок пешком и активных физических нагрузок.

Вторая степень деформации в области стопы приводит к отечности к вечеру и выраженной деформации внутреннего свода – он гораздо меньше по высоте, продольный свод расширяется, подошва уплощается к концу дня.

Третья степень – типична боль при любых нагрузках, формируется значительное уплощение стопы с распластыванием и расширением ее передней области, большой палец начинает отклоняться наружу.

Чтобы уменьшить боли и облегчить хождение применяют специальные ортопедические стельки и обувь, изготовленную по заказу под стопу. Может понадобиться даже оперативная коррекция, но возможно исправление и за счет консервативных методов.

Самая крайняя степень приводит к резкому уплощению свода, разворачиванию стопы и сильной боли, лечить это можно только оперативно.

### КАК ОПРЕДЕЛИТЬ, ЕСТЬ ЛИ ПЛОСКОСТОПИЕ У РЕБЕНКА В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

Вполне можно провести определение плоскостопия в домашних условиях, в том числе и у детей. Есть несколько способов это сделать.

Самый простой – это сделать отпечаток стопы на листе бумаги формата А4, предварительно намазав поверхность стопы маслом или кремом. После этого нужно поставить ногу на лист ровно, и проанализировать полученный отпечаток. Можно поставить ребенка одной ногой на один лист, другой – на второй, и сравнить отпечатки. Если на отпечатке с внутренней стороны нет выемки, это указывает на наличие деформации, если же отпечаток имеет ровную наружную и изогнутую дугой внутреннюю поверхность, с вырезом, то, скорее всего, проблемы нет.

Можно также провести обследование у врача, определив в поликлинических условиях определенные показатели. Плантография для выявления плоскостопия похожа на методику домашнего определения. Обычно применяют крем или раствор Люголя, другие красящие составы, чтобы получить четкий отпечаток каждой ноги. Определение подометрического индекса с высчитыванием определенных коэффициентов. Для этого определяют высоту ступни, умножая ее значение на коэффициент 100, а затем полученный результат делят на длину ступни. В нормальной ситуации индекс колеблется от 29 до 31 единицы, если получен результат 28 и менее, вероятно наличие плоскостопия, при получении результатов в 25 и менее плоскостопие выраженное, нужно обращение к ортопеду, а также определение тактики лечения.

Рентгенография стопы наиболее точно отражает проблему и позволяет выявить плоскостопие точно. Проводятся снимки в прямой и боковой проекции.

## КАК ИСПРАВЛЯТЬ ПОЛОЖЕНИЕ СТОПЫ У ДЕТЕЙ

Важно при наличии наследственной предрасположенности проводить меры по укреплению мышечного и связочного аппарата стопы, чтобы не позволять плоскостопию прогрессировать. Тактика лечения определяется, исходя из возраста и стадии заболевания, формы плоскостопия. Важно понимать, что методики используются только в комплексе, сочетанием сразу нескольких одновременных воздействий.

Показано ношение специальной корректирующей обуви и занятия лечебной физкультурой, хождение босиком по неровным поверхностям, особенно летом дети должны как можно больше ходить разутыми по песку, траве или камешкам.

Дополнительные домашние комплексы упражнений подбираются врачом. Полезно хождение голыми ножками по галечному пляжу на море, но

можно подобное сделать и дома, набрав камней на берегу и используя их для занятий или же приобретая специальный коврик, имитирующий галечный пляж.

Дополняет и закрепляет результат массаж стоп, проводимый в домашних условиях. За счет него происходит укрепление мышц в стопах, снимается их напряжение и боль, постепенно восстанавливаются амортизационные функции. За счет проведения курсов профессионального массажа в условиях поликлиники улучшается кровоснабжение стопы и ее функциональность. Проводятся все процедуры только лежа.

Для подобной патологии полезны дозированные занятия спортом, но только дозированные нагрузки на стопу. Не рекомендованы танцы и коньки, тяжелая атлетика, где на стопу возлагаются высокие нагрузки. При наличии плоскостопия врач-ортопед подбирает индивидуально специальную обувь, которую нужно носить постоянно, в ней имеются стельки, формирующие правильный свод стопы и разгружающие ноги, снимающие усталость. Обувь выполняется по индивидуальным меркам и по заказу, с учетом возраста и особенностей ноги, имеет жесткие задники и супинатор, гибкую подошву и каблучок.