**Шагают наши ножки по ровненькой дорожке**

Особенную радость родители испытывают и в тот момент, когда наступает время активных действий – малыш учится ходить. Помогая крохе совершать свои первые шаги, стоит обращать особое внимание на положение ступни при ходьбе. Так как в этом возрасте можно приобрести такое заболевание, как плоскостопие.
Плоскостопие – это заболевание опорно-двигательного аппарата человека, которое характеризуется изменением, или деформацией формы стопы. Существует несколько основных причин развития плоскостопия:
**1.** Повышенный вес тела;
**2.** Частое длительное стояние на ногах;
**3.** Ношение некачественной обуви;
**4.** Травмы стоп и др.
**Основными симптомами плоскостопия являются:**
- повышенная утомляемость при стоянии и ходьбе;
- боль и чувство скованности в икроножных мышцах;
- усиление болей в ногах к концу дня и т.д.
В ортопедии различают продольное и поперечное плоскостопие.
Поперечное плоскостопие – это уплощение поперечного свода стопы, которое, имеет наследственный характер. Основной причиной развития поперечного плоскостопия является слабость мышечно - связочного аппарата.
Продольное плоскостопие – это понижение продольного свода стопы
Существует несколько основных типов плоскостопия, к ним относятся:
**1.** Статическое плоскостопие – это наиболее частый тип плоскостопия, развитие которого связано с ослаблением мышц и растяжением связок, что приводит к опущению внутреннего края стопы и развитию плоскостопия.
**2.** Врожденное плоскостопие – развивается во внутриутробном периоде и связано с аномалиями развития опорно-двигательного аппарата.
**3.** Рахитическое плоскостопие. Рахит – это заболевание, которое характеризуется снижением уровня витамина Д в организме ребенка и является это одной из причин развития плоскостопия в детском возрасте.
**4.** Травматическое плоскостопие. Травмы стопы, включая неправильно сросшиеся переломы костей стопы, приводят к развитию плоскостопия.
**5.** Паралитическое плоскостопие (паралитическая плоская стопа) может развиться после перенесенного полиомиелита, который приводит к параличу мышц стопы и голени.
Все дети рождаются с мнимым плоскостопием, что объясняется обилием подкожного жира в стопе. Особенностью мнимого детского плоскостопия является то, что по мере взросления дети естественным путем избавляются от плоскостопия: с развитием ходьбы и бега мышцы развиваются, и стопа ребенка принимает привычные очертания. Полноценное формирование сводов стопы завершается к 3 годам. В связи с этим, плоская стопа у детей до трех лет не может быть отнесена к истинному плоскостопию. В детском возрасте встречается врожденное и приобретенное плоскостопие. Причиной врожденного плоскостопия являются пороки развития стопы во внутриутробном периоде. Приобретенное плоскостопие у детей, как правило, обусловлено следующими **факторами:**
**1.** Избыточный вес ребенка.
**2.** Ношение некачественной обуви (слишком мягкая или слишком
жесткая подошва, резиновая обувь, слишком высокий каблук или его отсутствие).
**3.** Рахит и нарушения обмена кальция и фосфора у ребенка.
**4.** Неправильно сросшийся перелом.
**5.** Длительный постельный режим при тяжелых заболеваниях.
**6.** В период полового созревания гормональные перестройки вызывают длительный спазм мышц и могут привести к плоскостопию
**7.** Чрезмерная подвижность суставов
**8.** Поднятие тяжестей (например, при ношении на руках младших братьев или сестер).
**9.**Усиленные занятия балетом.
К каким последствиям приводит плоскостопие у ребенка?
У детей с плоскостопием нарушается важная функция стопы – амортизация. В результате этого, вибрация тела во время ходьбы и бега передается на голень, тазобедренные суставы, позвоночник и т.д. Длительное раздражение суставов приводит к их воспалению –артрозам. Влияние плоскостопия на позвоночник заключается в развитии искривления позвоночника, или сколиоза у детей. Такие симптомы плоскостопия, как боль в ногах, усталость, головные боли приводят к сниженной успеваемости в школе.
Узнав о том, что у малыша плоскостопие, родителям необходимо покупать для детей качественную обувь. Обувь ребенка должна иметь жесткий задник, фиксирующий пятку, небольшой каблучок высотой полсантиметра (не больше и не меньше) и стельку с небольшим упругим утолщением (супинатором) на внутренней стороне стопы.



Среди консервативных методов лечения плоскостопия выделяют лечебную гимнастику, массаж, ножные ванны, физиотерапию, ношение правильной ортопедической обуви или стелек. Лечение плоскостопия у ребенка в самой ранней стадии заболевания, при несостоятельности связок стопы сводится к назначению покоя, временному прекращению занятий спортом. Рекомендуются теплые ножные ванны и массаж. Достаточно эффективным методом лечения на раннем этапе развития плоскостопия является ножная ванночка, на дно которой укладывается речная галька. Ребенку предлагают перекатывать камешки в воде ступнями. Для профилактики и лечения плоскостопия у детей может быть применен следующий **комплекс упражнений:**
**1.** Катание по полу ступнями скалки или небольшого мяча.
**2.** На пол укладывается салфетка, которую предлагают смять с помощью стопы.
**3.** Ребенку предлагают собирать пальцами ног и перекладывать с места на место разбросанные на полу предметы.
**4.** Круговые движения ступнями наружу и внутрь.
**5.** Стоя на носочках, сводить и разводить пятки, не отрывая пальцев от пола.
**6.** Захватывать обеими стопами мячик и приподнимать его, удерживая между стоп.
**7.** Поочередно ходить на носках, на пятках, на наружных краях стоп.
**8.** Перекатывание с пятки на носок.
**9.** Ходить по ребристой поверхности (массажный коврик, песок, галька).
**10.** Ходьба по бревну, лазанье по канату.

  **Информацию подготовила Старшая медсестра Лапина Я.М.**