

# ПРОФИЛАКТИКА ПЛОСКОСТОПИЯ У ДЕТЕЙ

---

## Определение

**Плоскостопие – это патологическое изменение формы стопы, при котором происходит уменьшение или полное исчезновение её сводов. Это одно из наиболее распространенных ортопедических заболеваний у детей.**

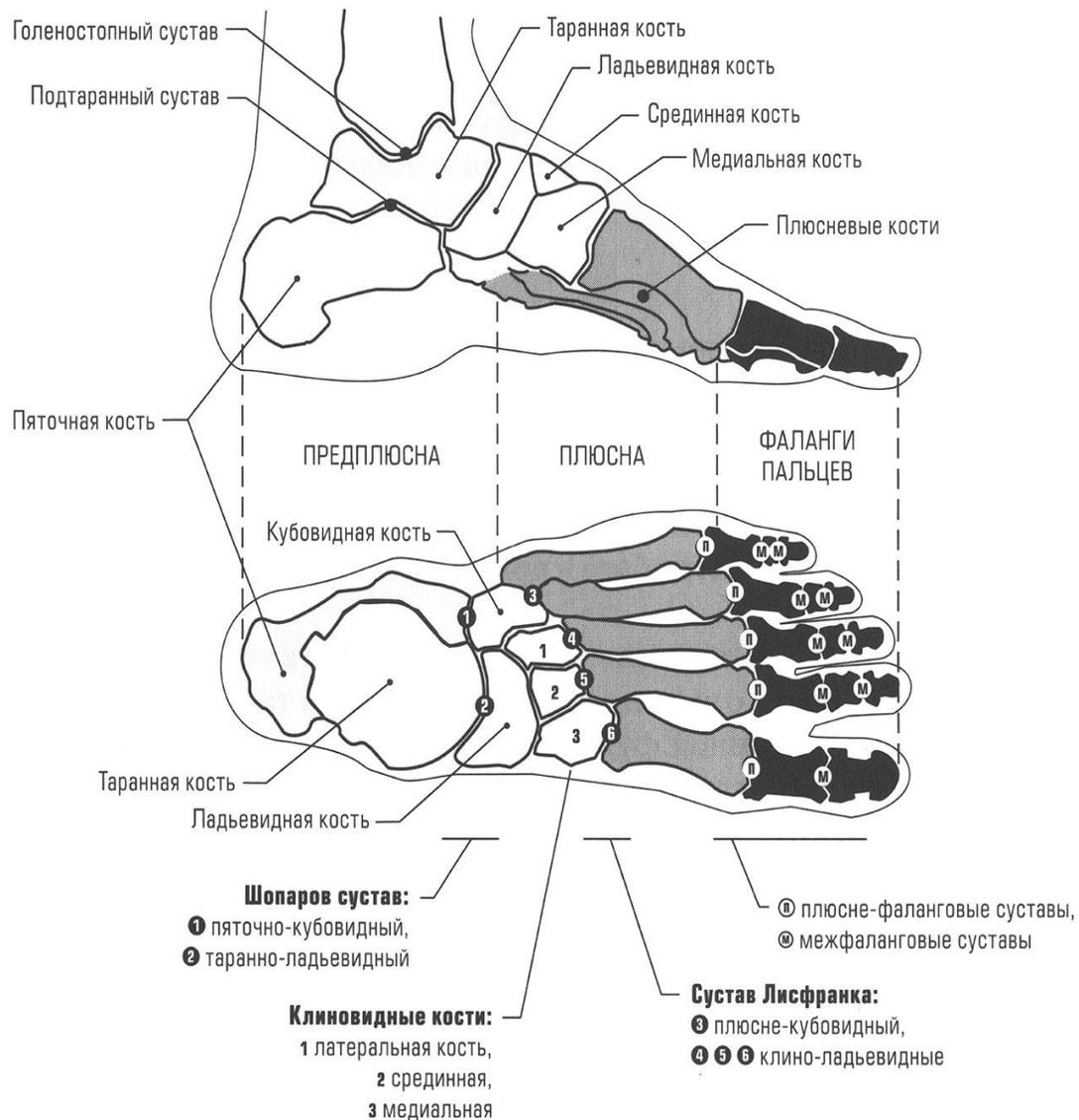


# Актуальность



**Актуальность проблемы, посвященной лечению и профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата (ОДА) у детей, не теряет своей остроты до настоящего времени, так как частота этих патологических состояний неуклонно возрастает.**

# Строение и функции стопы



Стопа человека – это сложное анатомическое образование, состоящее из 26 костей, соединенных между собой множеством суставов, связок и мышц. Основные функции стопы:

**Поддержка тела.** Стопа служит опорой для всего тела, распределяя его массу при стоянии и движении.

**Амортизация.** Благодаря своему уникальному строению, стопа способна смягчать удары при ходьбе, беге и прыжках, защищая таким образом суставы и позвоночник.

**Движение.** Мышцы и суставы стопы обеспечивают ее гибкость и мобильность, позволяя человеку двигаться с разной скоростью и по различным поверхностям.

При плоскостопии эти функции нарушаются, что может привести к болям в стопах, коленях, тазобедренных суставах и даже в позвоночнике.

# Виды плоскостопия: продольное, поперечное и их особенности

- **Продольное плоскостопие.** Это наиболее распространенный тип плоскостопия. При нем происходит снижение или полное исчезновение продольного свода стопы. Основные признаки:
  - Усталость и болезненность в стопах после длительной ходьбы или стояния.
  - Изменение формы стопы, особенно в области пятки и подушечки большого пальца.
  - Боль в коленях и тазобедренных суставах.
- **Поперечное плоскостопие.** При этом типе плоскостопия происходит снижение поперечного свода стопы, который находится в области основания пальцев. Основные признаки:
  - Широкая передняя часть стопы.
  - Боль и дискомфорт в области подушечек пальцев.
  - Образование мозолей и натоптышей на подушечках пальцев.
  - Искривление большого пальца стопы (вальгусное искривление).
- Оба типа плоскостопия могут привести к различным ортопедическим проблемам, включая артрит, боли в спине и другие деформации стопы. Поэтому важно своевременно обращать внимание на первые признаки заболевания и принимать меры по его профилактике и лечению.

# Методы лечения

1. Ортопедическая обувь и стельки. Они помогают поддерживать правильное положение стопы, распределяя нагрузку и стимулируя правильное формирование сводов.
2. Физиотерапия. Различные методы физиотерапии, такие как электрофорез, магнитотерапия или УВЧ, могут использоваться для уменьшения боли и восстановления функций стопы.
3. Терапевтическая гимнастика. ЛФК - один из основных методов лечения плоскостопия разных форм и видов. Комплекс упражнений для ежедневного выполнения подбирается врачом для каждого пациента индивидуально с учетом степени болезни, ее проявлений, болезненности. При плоскостопии именно лечебная физкультура помогает укрепить мышцы стоп, снять болевой синдром и улучшить кровообращение в нижних конечностях.
4. Массаж. Массаж стопы и голени помогает улучшить кровообращение, расслабить напряженные мышцы и стимулировать правильное формирование сводов стопы.

# ЛФК при плоскостопии

Лечебная физкультура признана одним из самых важных средств в лечении и коррекции плоскостопия у детей. Цель ЛФК при плоскостопии – укрепление ослабленных мышц и связок и, тем самым, устранение основных проявлений болезни. Лечебная физкультура может стать отличной альтернативой хирургической операции. Также ЛФК назначается детям и подросткам в послеоперационный период для закрепления полученных результатов



# Упражнения, рекомендуемые при плоскостопии

Упражнения в положении сидя	Упражнения в положении стоя
<ol style="list-style-type: none"><li>1) сведение и разведение пяток (ноги вместе, вытянуты вперед, носки тянутся к полу);</li><li>2) захват стопами мячика и поднятие его вверх;</li><li>3) сгибание-разгибание стоп;</li><li>4) захват пальцами ног мелких предметов;</li><li>5) продвижение ног вперед на пальцах стоп из позиции сидя.</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1) перекаты с пятки на носок;</li><li>2) приседания на носках;</li><li>3) приседание на пятках;</li><li>4) подъемы по шведской стенке;</li><li>5) ходьба по ребристой доске;</li><li>6) массаж стоп на коврике с супинаторами.</li></ol>

Хороший эффект дает лечебная физкультура в игровой форме. Можно устроить детям соревнование, в котором им нужно будет убрать с пола мелкие предметы, используя только пальцы ног. Интересно детям будет и рисование с помощью ног. Заканчивая комплекс ЛФК, рекомендуется немного походить на внутренней и наружной поверхности стоп.

