

У ребенка плоскостопие. Как не совершить ошибок?

Гладкие полы, асфальтированные дороги, сидячий образ жизни, лишний вес – все это не идет на пользу ногам. В развитых странах страдают плоскостопием чаще, чем в слаборазвитых. В Европе и Северной Америке эта проблема наблюдается у 70% людей, в Индии – у 4%. Исследование, проведенное в Индии, показало, что чем позже человек начинает носить обувь, тем меньше у него шансов получить плоскостопие. Для тех, кто впервые обулся в 16 лет, риск составляет меньше 2%.

Промах первый: в зоне риска – толстяки

Опытный ортопед только по одному такому штриху – полуторагодовалый ребенок мало ходит сам, зато все время просит, чтобы его носили, - может предположить, что у ребенка проблемы со ступнями. Врачи объясняют: предрасположенность к плоскостопию сейчас имеют многие дети. У младенцев все чаще встречается недоразвитие соединительных тканей скелета, связок, мышц... У кого-то оно проявляется вывихом бедра, у кого-то искривлением позвоночника, деформацией стоп. Ученые связывают это с нарушением экологии, неправильным питанием будущей мамы и ребенка. Например, "искусственника" легко перекармливать, если давать ему молочной смеси больше нормы. Но как устоять, когда малыш при виде бутылочки прямо-таки урчит от радостного предвкушения? И вот у малыша оказывается слишком большой вес, который давит на стопу и не дает своду правильно сформироваться. А получится стопа правильной или нет, уже видно к 3 годам.

Промах второй: лучший тренажер – земля

Не случайно сельские дети реже страдают плоскостопием: соприкосновения с колкой травой, мелкими камушками тренируют мышцы и связки стопы, и свод формируется правильно. Так что летом малыши обязательно должны ходить босиком: по песку, земле, траве. Полезно их водить за ручку по бревну: кора тоже массирует стопу. Бойтесь выпускать без ботиночек за пределы участка – сделайте на участке "ортопедическую полосу", где бы чередовались песок, трава, вскопанная земля, мостик из бревна. Пусть малыш бегаем туда-сюда по этому маршруту. А в городской квартире каждый день играйте с ребенком "в обезьянку": просите собирать пальцами ног рассыпанные по полу мелкие игрушки.

Промах третий: прыжки нежелательны

При плоскостопии ходьба – как езда на телеге по тряской дороге. Человек чувствует себя разбитым, у него начинают болеть мышцы ног и голова. Прыгать с плоскостопием очень нежелательно. Не стоит также заниматься бегом, футболом, волейболом, баскетболом, теннисом, поднимать штангу. Зато очень полезно плавать, ездить на велосипеде, заниматься греблей и беговыми лыжами. А еще очень важна обувь. Конечно, в кедах удобно, но голеностоп-то не зафиксирован, нет супинатора - а это очень важно, причем с первых шагов ребенка. Кроссовки тоже не полезны: они позволяют мышцам и связкам стоп лениться. Малыши до 3 лет вообще должны ходить только в качественных ботиночках с супинаторами, поддержкой голеностопа и маленьким каблучком.

Работа над ошибками.

Вылечить плоскостопие нельзя, но можно и нужно не допускать ухудшения. Особенно это важно до 18-19 лет, пока скелет, связки, мышцы растут.

Если у ребенка выявили плоскостопие, надо каждый год показывать его ортопеду.

Во все ботинки вставьте супинаторы, размер которых определит врач.

Хотя бы раз в год, а лучше – в полгода проходите курс консервативного лечения: электростимуляция мышц, ультразвуковая терапия, подводный вихревой массаж...

Летом надо чаще ходить босиком, подбирать пальцами ног шишки, палочки, камушки, в городе каждый день топтаться на массажном коврике.

Научитесь делать расслабляющий массаж икр. Он не укрепляет мышцы, но снимает боль.

1. Обхватывающим движением поглаживаем ногу ребенка от пятки до тазобедренного сустава.

2. Теперь гладим более сильно, как бы выжимаем мышцы.

3. Обхватив ногу, то сжимаем мышцы, то отпускаем, при этом продвигаясь снизу вверх

Каждым приемом надо пройти 3-4 раза по всей ноге; бедро можно обхватывать двумя руками.

Но самое главное – каждый день делать упражнения, укрепляющие мышцы и связки стопы:

1. Внешним краем стопы подгрести предметы с пола к себе.

2. Тоже, но оттянув широкой резинкой – эспандером ногу в сторону, преодолевая сопротивление резинки.

3. Постелить у ног платок и пальцами босых ног, не отрывая пяток и пальцами босых ног, не отрывая пяток от пола, подгрести его к себе.

4. Ходить на наружной стороне стоп, катать босыми ногами теннисный мячик или гимнастическую палку.