

## **Консультация для родителей**

### **Как не пропустить развитие плоскостопия у ребенка.**

#### **Меры профилактики.**

К сожалению, все чаще и чаще на прием приходят мамы с детьми школьного возраста. Основные жалобы поступают на боли в стопе, коленях, повышенной утомляемости, нежелании ребенка гулять. Диагностируя плоскостопие различных степеней, слышу от мам один и тот же вопрос: "Ведь все было хорошо, как мы пропустили, откуда все это взялось?"

Поэтому, специально для родителей, которые занимаются своим ребенком, но просто не могут все знать, не являясь врачами, хочу объяснить причины, которые могут повлиять на возникновение деформации в стопе.

Сначала, хочу объяснить, что врожденное плоскостопие занимает очень маленький процент среди общего количества пациентов с плоскостопием, но, тем не менее, эти случаи встречаются. При патологических процессах, которые происходят во внутриутробном развитии ребенка, возможны деформации стоп. После рождения, ребенка осматривает врач и принимает решение о способе лечения.

Но, в большинстве случаев, плоскостопие является приобретенным и всегда можно попытаться избежать его или постараться снизить до минимума риск деформации стопы. Основная моя просьба к родителям: **"Слушать своих детей"**. Очень часто дети говорят о своих болевых ощущениях, но в силу занятости или непонимания что у детей тоже может что-то болеть, родители пропускают жалобы ребенка. Часто слышу фразы: "Ты еще маленький, как у тебя может болеть нога (голова, рука)?" У ребенка может болеть и нога, и голова, и рука, нужно внимательно слушать и принимать во внимание сказанное ребенком, ведь проявление боли говорит о необходимости, как минимум, осмотра ребенка врачом и, при необходимости, лечения.

Теперь хочу объяснить те причины, которые могут стимулировать развитие плоскостопия у ребенка.

Необходимо обратить внимание на предрасположенность ребенка к плоскостопию. В первую очередь, хочу обозначить основную зону риска - **если у кого-либо из родителей (бабушек и дедушек) наблюдались проблемы с ногами**, то ребенок автоматически должен быть под постоянным присмотром у врача ортопеда-травматолога.

В норме связки стопы справляются с амортизационным процессом, которые на них возложен природой, стабилизируя поперечный и продольный свод стопы, смягчая нагрузку на кости и суставы. При повышенной эластичности связок со временем происходит ослабление стабилизирующей функции, возможно проседание сводов, что влечет за собой начало деформации. Поэтому, если в роду были проблемы со стопами, то необходимо постоянно заниматься с ребенком в домашних условиях, выполнять упражнения для развития и укрепления связочного аппарата стопы, стимулировать моторику.

Считаю необходимым выделить одну большую проблему современного общества - мы слишком зависимы от внешних факторов: "У соседки ребенок уже ходит, почему мой до сих пор не пошел?"

К сожалению, родители забывают, что каждый ребенок индивидуален - физически ребенок может встать и пойти только тогда, когда его опорно-двигательный аппарат сформирован достаточно для того, чтобы выдержать нагрузку вертикального расположения тела, суметь ее правильно распределить на позвоночник, ноги, стопы.

Когда ребенок только начинает ходить, делает первые попытки, то не стоит покупать ему ходунки для облегчения себе жизни. Многие мамы мечтают о ходунках: "Вот я его поставлю в ходунки и он себе будет ходить, мне не нужно везде бегать за ним, держать за руку". Но еще раз повторюсь, ребенок без последствий может стать на ноги самостоятельно только тогда, когда полностью сформирован его мышечно-связочный аппарат. Предоставляя ребенку возможность становиться на стопы раньше положенного времени, мы подвергаем стопу ребенка колоссальной перегрузке. Еще один важный момент - слабо развитая костная и мышечная ткань при чрезмерных нагрузках претерпевает растяжение, что чревато возникновением травм. Радость родителей от первых шагов может быть омрачена начавшимся процессом деформации стопы, ведь очень часто в ходунках ребенок не наступает на всю стопу, а опирается на носок, происходит не правильное распределение нагрузки, нарушается развитие. Казалось бы, делается все из хороших побуждений, а наносится неимоверный вред развитию ребенка.

Следующим этапом, как только ребенок начинает ходить, является подбор обуви. Этот этап крайне важен. И очень хочется донести до родителей необходимость выбора обуви, которая будет помогать в формировании стопы, а не в ее деформации.

**При выборе обуви необходимо обратить внимание на следующие факторы:**

- плотный задник и носок, небольшой каблук (помогают удерживать стопу в правильном положении, не дают ноге заваливаться, когда мышцы стопы устают, и стопа постоянно находится в правильном положении);
- в возрасте до шести лет, желательно чтобы задник был выше голеностопа на несколько сантиметров, тогда пятка будет фиксироваться, и нога ребенка не сможет заваливаться внутрь или наружу;
- размер обуви должен соответствовать размеру ноги ребенка, нельзя покупать обувь на вырост или донашивать за кем-то обувь (чрезмерно широкая обувь не способна помочь в формировании стопы, так как нога внутри просто болтается и не стабилизируется; чрезмерно узкая обувь способна вызвать процесс деформации хрупких костей и суставов малыша);
- при выборе летней, осенне-весенней обуви между задником и пальцем должен помещаться мизинец, чтобы обувь не давила; зимнюю обувь необходимо покупать с учетом усадки меха, чтобы нога потом не имела возможности смещаться в обуви.