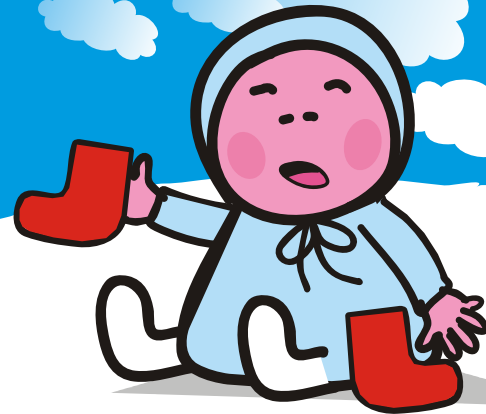


unicef   
Детский Фонд ООН



Министерство  
здравоохранения  
Республики Беларусь



unicef   
Детский Фонд ООН

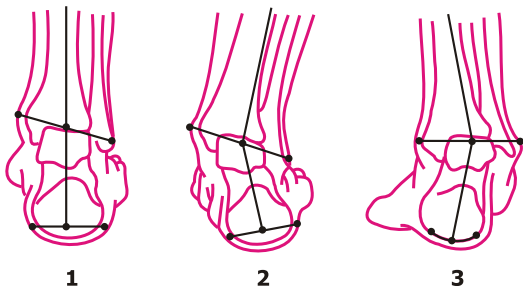
Представительство Детского  
Фонда ООН (ЮНИСЕФ)  
в Республике Беларусь  
e-mail: [unicef@tut.by](mailto:unicef@tut.by)

# ПЛОСКОСТОПИЕ И ПЛОСКО-ВАЛЬГУСНАЯ УСТАНОВКА СТОП

Плоскостопие – это нарушение опорно-двигательного аппарата, которое проявляется в снижении сводов стопы. Истинное плоскостопие у детей младшего возраста встречается довольно редко, чаще врожденная форма, при которой стопы имеют характерный вид – «стопа-качалка» или «пресс-папье».

Гораздо чаще ставится диагноз: «плоско-вальгусная установка стоп».

В этом случае основным диагностическим признаком является отклонение пятки кнаружи.



**Рис.1.** Вид сзади: **1** – нормальная стопа. **2** – плоско-вальгусная стопа. **3** – плоско-варусная стопа.

Стопа несет большую нагрузку при стоянии, ходьбе, беге и прыжках, служит для опоры и амортизации толчков и ударов при ходьбе. Эти важные функции обеспечиваются специальным анатомическим строением: стопа состоит из трех сводов, которые образованы костями и укреплены мышцами и связками. Внутренний продольный свод расположен на внутренности стопы (от пятки до I пальца) и обеспечивает рессорную функцию. Наружный продольный свод, соответственно расположен на наружной части стопы и обеспечивает ее опорность. Поперечный свод также, как и внутренний продольный, смягчает удары при движении.

В образовании нормальных сводов важную роль играет не только правильное взаиморасположение многочисленных частей стопы, но и нормальное состояние ее связочного аппарата и согласованная работа мышц стопы и голени.



Детская стопа не является точной, только уменьшенной, копией взрослой стопы, она имеет свои характерные особенности. Костный аппарат, еще неокрепший, имеет частично хрящевую структуру, мышцы и связки еще слабы и очень подвержены растяжению. Окончательно своды стопы формируются к 3-4 годам, хотя относительная слабость мышечно-связочного аппарата отмечается до 6-7 лет даже у здоровых детей.

Кроме того, стопы ребенка до 3-х лет кажутся плоскими, потому что выемку свода заполняют мягкая жировая подушечка, которая маскирует правильную костную основу. В том, что это плоскостопие мнимое, можно убедиться простым способом: поставьте босого ребенка на стол или на пол и попробуйте вложить палец под его стопу с внутренней стороны. Свободно входящий палец убедит вас в том, что костная конструкция отделена от твердой поверхности стола или пола слоем жира.



Но если, глядя на ребенка сзади, вы заметили, что его пятки отклонены кнаружи от продольной оси голени или ваш малыш снашивает свои первые ботиночки, «заламывая» задники и стирая внутреннюю часть подошвы или каблука – то это достаточно серьезный повод для обращения к ортопеду. Ранняя диагностика, своевременное начатое лечение или профилактика предотвратит развитие плоскостопия и сделает ножки вашего ребенка здоровыми и крепкими.

Плоско-вальгусная установка стопы у детей первых лет жизни чаще является следствием общей ослабленности организма. Нарушения мышечного тонуса, общая мышечная слабость, недоношенность, частые и длительные острые респираторные вирусные заболевания, бронхиты, пневмонии и, особенно, рахит неблагоприятно сказываются на состоянии стоп. Самым эффективным средством профилактики является общее укрепление организма ребенка, достаточная его двигательная активность.



Уже в младенческом возрасте следует обеспечить малышу наибольшую свободу движений. Нельзя его должны правильно развиваться. Нельзя стеснять стопы ребенка тугими ползунками, тесными носками, не стоит детям до 1 года надевать жесткую обувь.

Массаж и гимнастика в раннем возрасте, плавание значительно укрепляют и развивают все органы и системы, улучшают обмен веществ, способствуют повышению защитных сил организма ребенка. Такие дети реже болеют и хорошо подготовлены к предстоящим нагрузкам на стопы.

Очень ответственный этап – вставание ребенка на ноги и первые шаги. Ожидая этого с вполне понятным нетерпением, многие родители стараются ускорить события. Не торопитесь, пусть ваш малыш ползает до тех пор, пока не встанет самостоятельно. Ползание – очень полезный навык для укрепления мышц всего тела. Не ограничивайте его манежем.

Длительное стояние – слишком большая нагрузка для неокрепших еще костей, мышц и связок стоп ребенка. У детей величина отношения общего веса к размеру стопы значительно больше, чем у взрослых. Поэтому на всю опорную поверхность, особенно на область внутреннего свода, падают более значительные нагрузки.

Излишний вес ребенка еще больше усугубляет ситуацию, полные малоподвижные дети страдают плоскостопием особенно часто.

К сожалению, многие родители относятся к плоскостопию не очень серьезно и считают, что с ростом ребенка стопы сами собой приобретут нормальное строение.

Однако данное заболевание самым неблагоприятным образом сказывается на всей опорно-двигательной системе ребенка. У большинства детей деформация стоп сопровождается нарушением осанки, так как нарушается нормальное положение таза и позвоночника. Кроме того, малыш, страдающий плоскостопием, не может овладеть правильными экономичными стереотипами ходьбы, бега, прыжков. Он не в состоянии много ходить, потому что болят деформированные стопы, быстро устают ноги.



Ребенок вынужден ограничивать себя в движениях, не может полноценно участвовать в подвижных играх своих сверстников. Отсутствие рессорной функции уплощенной стопы приводит к постоянной микротравматизации позвоночника, спинного и головного мозга. Повышенная утомляемость, нарушения нервных процессов и даже головные боли могут иметь свою первопричину в плоских стопах. Деформация стоп – процесс прогрессирующий, поэтому чем раньше начато лечение, тем лучшие результаты оно приносит. И наоборот, запущенные случаи лечатся значительно труднее и требуют гораздо больших усилий.

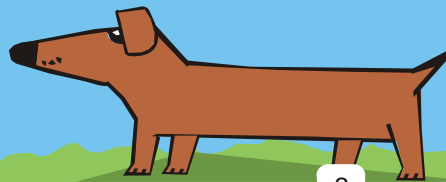
Лечение плоскостопия и плоско-вальгусной деформации стоп должно быть комплексным. Массаж, лечебная гимнастика, физиотерапевтические процедуры, ортопедические стельки или ортопедическая обувь – средств коррекции достаточно. Важно, чтобы процесс исправления дефектов стоп был непрерывным и достаточно длительным, включал в себя меры, укрепляющие весь организм ребенка.



## МАССАЖ

При плоскостопии и плоско-вальгусной установке стоп массаж проводится на фоне общеукрепляющего лечения в соответствии с возрастом ребенка. Особое внимание уделяется поясничной области (где берут начало нервы, управляющие мышцами ног), области ягодиц, ноги массируются по специальной методике.

Массаж нормализует тонус мышц стопы и голени: укрепляет ослабленные мышцы и снимает напряжение, это очень важно для восстановления их согласованной работы. Кроме того, улучшая тонус и кровоснабжение мышц, связок и костей стопы, массаж способствует улучшению их питания и, следовательно, нормальному развитию и росту нижних конечностей. Эффективность массажа возрастает, если на его фоне проводить корригирующие упражнения.



Для начала эти движения в стопах могут быть пассивными, то есть выполняться с вашей помощью.

- Супинация стопы (поворот стопы подошвой кнутри),
- Тильное сгибание стопы.
- Подошвенное сгибание стопы.
- Удержание подошвами игрушки.
- Сгибание пальцев.
- Супинация обеих стоп, захват и удержание подошвами небольшой округлой игрушки (кегли, мячика и т. п.).
- Вращение стоп.

Эти упражнения обязательно входят в комплекс лечебной гимнастики, со временем ребенок освоит эти движения и будет выполнять их самостоятельно.



## ЛЕЧЕБНАЯ ГИМНАСТИКА

Лечебная гимнастика проводится несколько раз в день, босиком или в тонких носочках, по 2-3 упражнения. Особое внимание следует уделять навыку правильной установки стоп при стоянии и ходьбе.

Ребенок, начиная ходить, широко расставляет ноги, увеличивая таким образом площадь опоры. Это нормально, но к 2-3 годам должна сформироваться правильная походка, при которой ребенок ставит стопы параллельно, на небольшом расстоянии друг от друга.

С целью лечения плоско-вальгусной установки стоп и воспитания правильного навыка ходьбы применяется ходьба по «узкой дорожке». В качестве «узкой дорожки» можно использовать любую неширокую (10-15 см) доску, полосу на ковре, можно нарисовать ее мелом. Предложите малышу пройти по такой дорожке, не выходя за ее пределы. Следите за правильностью ходьбы на прогулке, водите ребенка по бревну на детской площадке, по бортику тротуара и т. д.

Следующие упражнения очень полезны для профилактики и лечения плоскостопия:

- ходьба на наружных краях стоп («Мишка косолапый»);
- ходьба по двускатной ребристой доске;
- ходьба по различным рельефным поверхностям.

Конечно, лучше это делать летом, когда малыш может бегать босиком и по мягкой земле, и по вязкому песку, и по жестким камешкам. Дома с этой целью можно использовать рифленые коврики и насыпать песок в полотняный мешок или в большую коробку.

Захват мелких предметов пальцами ног развивает мелкие мышцы стопы, увеличивает подвижность и ловкость пальцев. Это упражнение можно делать сидя или стоя. Предложите малышу «поймать» мелкий предмет (карандаш, палочку) и удержать его некоторое время.

Собирание платочка пальцами ног напоминает предыдущее упражнение, только в этом случае ребенок захватывает и собирает ткань.



Сидение в позе по-турецки прекрасно корректирует неправильное положение стоп. Постарайтесь, чтобы эта поза стала у вашего ребенка любимой.

Вставание из позы по-турецки. Помогайте ребенку вставать, поддерживая его за руки. При стоянии стопы должны быть крест-на-крест, меняйте их поочередно так, чтобы впереди была то правая, то левая стопа. Иногда требуется удерживать стопы.

Приседание на полную стопу. При выполнении этого упражнения следите, чтобы стопы плотно стояли на полу всей своей поверхностью и были расположены параллельно. Можно помогать малышу, поддерживая его под мышки или за руки.

Вставание на носки. Это упражнение можно объединить с предыдущим в игру «стань большим» – ребенок встает на носочки и тянется вверх руками, «стань маленьким» – ребенок приседает на полную стопу. Очень полезны для профилактики и лечения дефектов стоп лазание по шведской стенке или ходьба по лесенке, лежащей на полу.

Для детей с плоско-вальгусной установкой стоп очень полезно плавание и упражнение в воде: эти процедуры улучшают общее состояние ребенка, т.к. несут эффект закаливания, улучшения обмена веществ, укрепления опорно-двигательного аппарата. Упражнения в ходьбе по дну ванны по рифленому коврику, подпрыгивание на нем стимулируют чувствительные детские стопы. Вода снимает излишнюю нагрузку на ноги, делая упражнения более легкими и приятными для ребенка.

Ортопедическое лечение может проводиться только по рекомендации врача-ортопеда. Самостоятельно заказывать индивидуальные ортопедические стельки и, тем более, покупать нельзя. Ортопедическая обувь и стельки не лечат, а только предупреждают дальнейшую деформацию стоп. Пользоваться ими постоянно не рекомендуется, так как довольно быстро развивается атрофия мышц стопы. Поэтому необходимо в любом случае проводить массаж и лечебную гимнастику.



Обувь для ребенка с плоско-вальгусными стопами подбирается особенно тщательно. Она должна быть устойчивой, иметь высокий жесткий задник, удерживающий пятку в правильном положении. Лучше носить ботиночки, фиксирующие голеностопный сустав.

Обувь должна точно соответствовать размеру стопы стоящего ребенка и быть на 0,5-1 см длиннее его самого длинного пальца. Маленький каблучок – обязательная деталь хорошей обуви, он должен быть широким и устойчивым. Детям с деформацией стоп нельзя носить валенки, резиновые сапоги, мягкие тапки, сандалии без задника. Ни в коем случае нельзя донашивать чужую обувь, как бы она хороша ни казалась. Плохо подобранная обувь является наибольшим злом для нежных ножек ребенка.

Государственное учреждение образования  
«Минский городской центр  
коррекционно-развивающего  
обучения и реабилитации»

**Автор-составитель:**  
**Косяк Л.С.**, инструктор-методист по физической реабилитации Минского городского центра коррекционно-развивающего обучения и реабилитации