

ПИТАНИЕ КАК ФАКТОР УКРЕПЛЕНИЯ КОСТНОМЫШЕЧНОЙ СИСТЕМЫ



Плоскостопие у детей разного возраста связано с ослаблением мышц и сухожилий стоп. Вследствие этого страдают суставы и связки, нарушается амортизация, которая необходима для правильного распределения массы тела и давления на ноги при хождении. Основную нагрузку во время движения принимают на себя кости пальцев, предплюсны и плюсны, которые участвуют в формировании правильного свода. Если ослабляются продольные или поперечные связки, которые придают стопе правильную форму, происходит ее уплощение, у ребенка диагностируется плоскостопие.

Причины возникновения плоскостопия у детей

Деформация свода стоп бывает врожденной как следствие наличия генетических аномалий и приобретенной. В первом случае болезнь ребенка сопровождается нарушениями в функционировании опорно-двигательного аппарата. Детское приобретенное плоскостопие — результат наличия:

- Травм костей предплюсны и лодыжек, разрыва сухожилий и связок стоп;
- Рахита — дефицита витамина D;
- Паралича мышц стопы и голени;
- Длительных статических нагрузок на ноги;
- Избыточного веса;
- Ношения неудобной и неудачно подобранной обуви.

У малышей до 2-х лет плоскостопие является нормой. Правильная с анатомической точки зрения формы стопа формируется при активном хождении. В этом возрасте и в 3-4 года углубление свода стопы может быть заполнено жировой тканью, что затрудняет диагностику заболевания.

В зависимости от степени деформации плоскостопие бывает слабовыраженным без изменения формы стопы (I степени), комбинированным с очевидным ослаблением сводов (II степени) и резко выраженным, сопровождающимся артритами, артрозами и сколиозом (III степени).

Симптомы наличия плоскостопия у ребенка

Ребенок может жаловаться на усталость от хождения и боль в ногах при незначительных для его возраста физических нагрузках. У малыша может нарушаться осанка, меняться установка стоп и начинает стираться по внутреннему краю обувной каблук. При плоскостопии III степени ребенок начинаю хромать, жаловаться на боль в спине.

Деформация стопы определяется визуально. В зависимости от типа изменений свода плоскостопие бывает

- Продольным, сопровождающееся ослаблением связок по внутреннему краю подошвы ног от пятки до большого пальца;
- Поперечным, при котором отсутствует арка у основания пальцев в местах окончания костей плюсны.

Родители в домашних условиях могут самостоятельно определить наличие деформации стоп у ребенка. Для этого малыш оставляет отпечатки подошвы ног на ровной поверхности. Мокрый след должен иметь значительный пробел по внутреннему краю. При любых отклонениях и жалобах ребенка на боль в ногах следует обратиться за консультацией к врачу.

Лечение и профилактика плоскостопия у детей

Организм ребенка находится в состоянии роста и постоянно меняется, поэтому шансы удачной корректировки строения стопы достаточно велики. Плоскостопие у детей, диагностированное на ранних стадиях, поддается лечению. Для этого применяют консервативные методы воздействия без оперативного вмешательства. Необратимых изменений структуры нижних конечностей можно избежать. С этой целью детям назначают физиотерапевтические процедуры, некоторые из которых являются как лечением, так и профилактикой заболевания.

- ЛФК, гимнастика по методу Бубновского и массаж ног;
- Мануальная терапия;
- Физиотерапевтические процедуры — электрофорез, магнитотерапия, гидромассаж, ударно-волновая терапия и СМТ;
- Иглокальвание;
- Герудотерапия;

- Прием контрастных ножных ванн, грязелечение.

Ортопед или хирург, как правило, назначают ношение ортопедических стелек. Обувные вкладыши могут быть как полноконтактными, так и являться супинаторами или пронаторами, которые подкрадываются под пятку или передний отдел стопы. Стельки, как и ортопедическая обувь с поддерживающим стопу задником, приобретаются в специализированных отделах аптек и магазинов или изготавливаются индивидуально на заказ.

Вальгусное плоскостопие требует оперативного вмешательства - проведения операций по иссечению сухожилия мышцы большого пальца, вживлению имплантов из титана и установки протезов. К основным мерам профилактики плоскостопия относят использование в домашних условиях массажных ковриков — от хождения по ним у детей улучшается кровоснабжение и формируется необходимый подъем стопы. Для укрепления связок и сухожилий ног ребенку нужно чаще ходить босиком по рельефной поверхности, лазить по веревочному канату, регулярно выполнять определенные гимнастические упражнения. Для самостоятельного массажа стоп применяют валики и шарики, в целях профилактики развития плоскостопия используют напольный аппликатор.

В рационе питания у ребенка должно быть большое количество белков, которые принимают участие в формировании тканей организма, молочные и рыбные продукты для предупреждения возникновения дефицита Са. У детей маленького возраста деформация структуры мышц и связок стопы возникает из-за рахита, потому родителям должны восполнять недостаток у малыша витамина D.

Необходимы профилактические осмотры ребенка хирургом и ортопедом в первый и шестой месяцы жизни, далее — ежегодно. Выполнение рекомендаций врачей поможет предотвратить развитие плоскостопия, вылечить его на ранних стадиях с помощью консервативных методов без операционного вмешательства.