

Что должны знать родители

про плоскостопие, «косолапие»,
искривления ног и обувь для детей



Доктор Линн Стэйли



НИДОИ им. Г. И. Турнера

medsovet

.info

*Всё для врачей
и пациентов на портале
www.medsovet.info*

Многим родителям не дает покоя мысль о том, что у их ребенка плоскостопие, но... плоские стопы – нормальное явление как у детей, так и у взрослых! Специальная обувь, стельки, каблук, а также гимнастика и массаж не могут сформировать свод стопы у ребенка с мобильным плоскостопием.

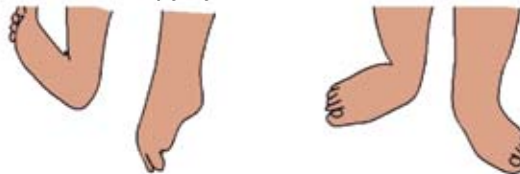


Знаете ли вы?

У каждого пятого ребенка никогда не сформируется свод стопы. Тем не менее у большинства взрослых с плоскостопием стопы не болят, а их выносливость не отличается от других.



У большинства детей плоскостопие связано с большей растяжимостью связок и капсулы суставов. При этом стоя свод стопы уменьшается, стопа кажется «заваливающейся» внутрь, а носки – обращенными наружу.



Однако свод стопы появляется, если ребенок сидит или лежит, а также если попросить его встать на цыпочки.



Так же как здоровые дети имеют разный рост...

...здоровые стопы имеют разную высоту свода!



Знаете ли вы?

Специальные стельки, возвышения и «подушечки» под сводом стопы могут доставлять дискомфорт детям с мобильным плоскостопием... и опустошать кошелек родителей



К врачу имеет смысл обращаться, если плоскостопие:



Но гораздо менее благоприятен с медицинской точки зрения высокий свод стопы, так как он чаще вызывает проблемы во взрослом состоянии.

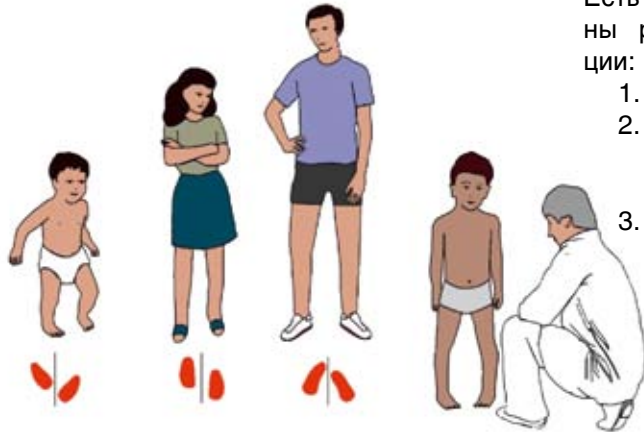


Это слово мы берем в кавычки, чтобы подчеркнуть, что к врожденной косолапости это состояние не имеет никакого отношения. Обычно под этим родители понимают различные ротационные нарушения, сопровождающиеся ходьбой с внутренним разворотом стопы.

Ротационные дисфункции очень часто встречаются у детей и проходят сами по себе с возрастом.

Есть три основные причины ротационной дисфункции:

1. Приведенные стопы
2. Торсия (скручивание) большеберцовой кости
3. Торсия (скручивание) бедренной кости

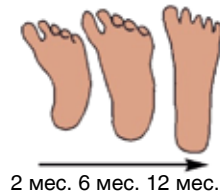


Приведенная стопа



Приведенная стопа является следствием положения плода во время беременности.

В большинстве случаев форма стопы сама по себе нормализуется в первые месяцы жизни ребенка без всякого лечения, хотя в некоторых случаях этот процесс затягивается до трех лет.



В редких случаях приведенная стопа носит тяжелый характер и может нуждаться в лечении, состоящем в гипсовании или ношении специальных приспособлений и шин. Ношение специальной обуви не исправляет это состояние.



Торсия большеберцовой кости

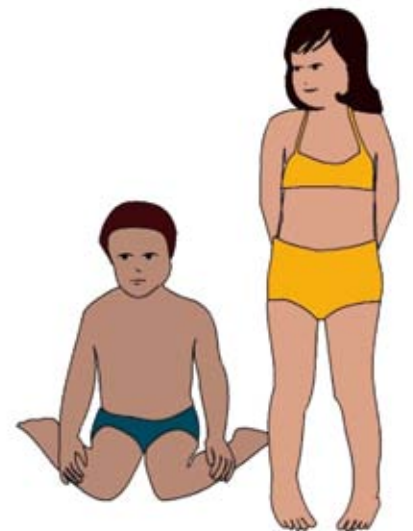
Торсия (скручивание) большеберцовой кости – это разворот голени внутрь. Это – вариант нормального развития здорового ребенка, он очень часто встречается у детей младшего возраста.

Шины, тьютора, гимнастика, массаж, специальная обувь и стельки не могут исправить этого состояния, а фактически – могут даже быть вредными. Торсия большеберцовой кости исправляется самостоятельно по мере роста ребенка.



Торсия бедренной кости

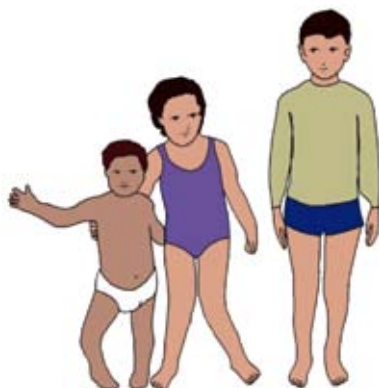
Скручивание бедренной кости приводит к внутреннему развороту всей ноги. Ее причина доподлинно неизвестна. Наиболее выражена она бывает в возрасте 5–6 лет. А к 10 годам у большинства детей она сама по себе исправляется по мере роста. Стельки, специальная обувь и другие приспособления не влияют на этот процесс. Напротив, они могут вызывать дискомфорт, мешают при подвижных играх и неблагоприятно сказываются на самооценке ребенка



На протяжении нормального развития

у детей младшего возраста часто определяются О-образные ноги. По мере роста у некоторых детей уже в полтора года они могут стать Х-образными. А затем ноги становятся прямыми. Ваш врач определит, являются ли искривления ног у ребенка проявлением нормального развития, которое должно исправиться само по себе.

Специальная обувь, стельки, гимнастика и массаж только заставят вашего ребенка почувствовать себя «больным», но никоим образом не приведут к исправлению деформации.



Беспокойство может быть оправданным в тех случаях, когда деформация очень выражена либо определяется только на одной ноге, а также если она передается из поколения в поколение.



Самые лучшие стопы у людей, которые ходят босиком! Мягкая, эластичная обувь дает стопе максимальную свободу для нормального развития.

Размер

Лучше – немного больше, чем намного меньше.



Жесткость

Жесткая обувь – не лучшее решение для стопы, потому что она ограничивает движения, необходимые для развития ее силы и подвижности.

Детская стопа нуждается в защите от холода и острых предметов, а также в сохранении подвижности.

Дети часто падают и могут получить при этом травмы. Уплотненная подошва, не слишком скользкая и не слишком мягкая, – лучше всего



Материал

Выбирайте «дышащие» материалы.



Избегайте «взрослых» фасонов обуви



Узкий носок, высокий каблук и негнущаяся подошва неблагоприятны для стопы.

Заключение

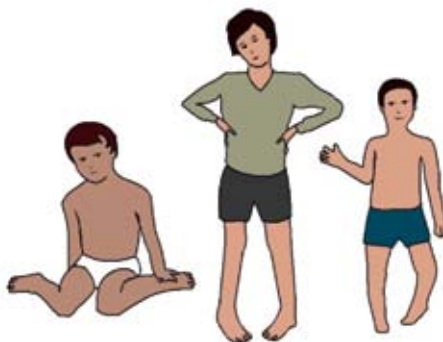
Большинство вариантов нормального развития исправляется по мере роста ребенка. Ваш врач поможет вам разобраться и убедиться в естественном характере происходящего с ребенком.

Помните...

Самое лучшее, что вы можете сделать для вашего ребенка, – это всячески поощрять его двигательную активность и избегать неоправданного «лечения».

Помните, что так называемая корригирующая обувь, стельки, тьютора неэффективны, а лишь способны доставить ребенку неприятности.

Позвольте времени и росту устранить проблему. Природа способна исправлять безболезненно, надежно и эффективно.



“Игра - это работа для ребенка!”

Доктор Линн Стэйли – почетный профессор Вашингтонского университета, выдающийся детский ортопед, автор многочисленных исследований и книг по детской ортопедии, в том числе всемирно известного «Руководства по детской ортопедии», являющегося настольной книгой детских ортопедов в США и во всем мире. В последние годы он активно занимается популяризацией современных подходов в детской ортопедии.

Перевод выполнен В. М. Кенисом, руководителем отделения патологии стопы, нейроортопедии и системных заболеваний Детского ортопедического института им. Г. И. Турнера.