***Рекомендации инструктора по физической культуре***

***Плоскостопие у детей.***

***Важно!***

Очень часто на детских площадках, в коридорах поликлиник, в гостях у друзей и знакомых можно услышать, как заботливые мамы обсуждают такую проблему, как плоскостопие.

Одни, как правило, более опытные, считают, что ничего страшного нет и все само со временем проходит.

Другие же, наоборот, подходят к этой проблеме с полной ответственностью: начинают консультировать ребенка то у одного, то у другого специалиста, заказывают для малыша обувь, делают курсы массажа, занимаются гимнастикой.

Кто же из них прав?

***Как выглядит стопа человека***

Собственно, плоскостопие – это деформация стопы, при которой происходит уплощение ее свода. Чтобы лучше понять природу заболевания, разберем некоторые анатомические особенности стопы. В процессе эволюции она приобрела форму, позволяющую равномерно распределять вес тела. Кости стопы соединены между собой прочными межкостными связками и образуют ее свод, который обеспечивает амортизацию движений при ходьбе и беге. Выпуклые своды ориентированы в продольном и поперечном направлениях. Поэтому стопа взрослого человека в норме опирается на три точки – пяточный бугор, головку первой плюсневой кости и пятую плюсневую кость.

Выделяют два продольных и один поперечный свод стопы.

***Младенческое плоскостопие***

У малышей до 2 лет продольный свод стопы плоский. Такое состояние специалисты считают физиологическим, ведь костная ткань у малышей мягкая, эластичная. В ней содержится мало минеральных веществ, которые придают костям прочность, да и мышечная система развита недостаточно. Когда дети начинают вставать на ножки (в 7–9 месяцев) и самостоятельно ходить (в 10–12 месяцев), функцию амортизатора берет на себя жировая подушечка, которая располагается на подошве под кожей. В 2–3 года кости набирают достаточное количество минеральных веществ, суставные поверхности приобретают нормальные очертания, связки становятся более прочными, а сила мышц позволяет дольше находиться на ногах. Процесс формирования костей стопы продолжается примерно до 5–6-летнего возраста.

Только тогда можно говорить о наличии или отсутствии плоскостопия у ребенка.

***Признаки плоскостопия***

Чтобы обнаружить проблему на самой ранней стадии, родителям нужно регулярно посещать поликлинику. Ортопед должен осмотреть малыша в 1, 3 и 6 месяцев для выявления рахита. В 1 год он оценивает правильность изгибов позвоночника, подвижность суставов, в 3 года – осанку, походку, состояние стоп. Далее проверку проводят раз в год. Диагностировать заболевание может только специалист, но родители, безусловно, должны обратить внимание на тревожные симптомы. Например, если обувь у малыша стаптывается на одну сторону или при ходьбе перегружается внутренний отдел стопы. Не стоит игнорировать детские жалобы на боль в ногах и спине, нежелание долго ходить.

Существует один весьма наглядный способ: намазать краской ступни ребенка и поставить его на лист бумаги с прямыми и сомкнутыми ногами. Если отпечаталась вся подошва, то есть повод для беспокойства и визита к ортопеду.

***Виды плоскостопия у детей***

Различают несколько видов плоскостопия у детей.

*Во-первых*, плоскостопие врожденное, которое заложено уже внутриутробно и является чаще всего генетическим. Оно связано с тем, что происходит нарушение взаимоотношения между костями стопы, в частности между теми, что образуют своды. Также врожденное плоскостопие может возникать у ребенка в результате недоразвития тех или иных костей. Иногда стопа имеет неправильную установку в плане патологий связочно-мышечного аппарата. Врожденные дефекты могут быть следствием того, что ребенок неправильно лежал в утробе матери, существовали какие-либо факторы, препятствующие его активному движению.

*Во-вторых*, плоскостопие у ребенка может быть приобретенным, тот есть таким, которое развивается в результате травм, например, из-за разрыва или растяжения связок, переломов костей. Приобретенное детское плоскостопие может быть статическим и возрастным. Статическое появляется в результате сниженного тонуса связочно-мышечного аппарата, а также повышенного веса. А возрастное связано с тем или иным видом деятельности человека: когда очень много времени приходится находиться на ногах, при ношении неправильной обуви и множестве других факторов.

Дефекты стопы бывают явные и скрытые.

Явные дефекты наблюдаются уже сразу после рождения, а скрытые проявляются с момента начала ходьбы.

***Как справиться с проблемой***

Чем раньше начать проводить курсы детского массажа, а позже – в сочетании его с гимнастикой, тем больше шансов победить плоскостопие и вырастить ребенка с красивой осанкой и здоровыми ступнями.

Для лечения применяют ЛФК, детский массаж, физиолечение, индивидуальные стельки и специальную обувь. Массаж и физиолечение назначаются курсами, обычно по 10–15 процедур. Желательно проводить 2–3 курса в год.

В большинстве случаев проблемы со стопой можно решить с помощью использования специальных стелек-супинаторов.

***Правильная обувь.***

Для правильного формирования сводов стопы у ребенка необходимо покупать качественную обувь. Она должна иметь жесткий задник, фиксирующий пятку, небольшой каблучок высотой полсантиметра (не больше и не меньше) и стельку с небольшим упругим утолщением (супинатором) на внутренней стороне стопы.

Очень важно следить и за тем, чтобы обувь, особенно первая, подбиралась ребенку строго по размеру. Она ни в коем случае не должна быть больше. Во-первых, потому что в этом случае супинатор не будет соответствовать размеру, а во-вторых, такая обувь не будет удерживать стопу в правильном положении. Кроме того, нужно обращать внимание на то, чтобы ботиночки достаточно облегали и хорошо фиксировали голеностопный сустав.

Поэтому детям и не рекомендуются ни войлочные, ни вельветовые тапочки. Нельзя использовать и обувь из заменителей кожи: в ней ножки потеют, что приводит к вторичному расслаблению мышц.

Желательно, чтобы туфли и ботинки были на шнуровке или застежках, что позволит регулировать их соответственно полноте ножки.

Детям, страдающим плоскостопием, категорически противопоказано ношение шлепанцев, сланцев, сандалий, в которых не фиксирована ступня. Иногда обувь необходимо изготавливать индивидуально.

***Меры профилактики***

Лечение плоскостопия – процесс длительный.

Поэтому нужно запастись терпением и бороться с пытающимися возникнуть деформациями осанки при помощи детского массажа и гимнастики до 12 лет.

Своды стопы начинают формироваться с момента начала ходьбы, и очень важно, чтобы этот процесс шел правильным, естественным образом, без каких-либо нарушений.

До 5–6-летнего возраста необходимо уделять особое внимание профилактике данной проблемы.

Это и массаж, и гимнастика, и общеразвивающие упражнения, и прием препаратов кальция и витаминов, особенно группы В, так как они способствуют укреплению связочно-мышечного аппарата.

Маленькие дети не способны выполнять какие-то целенаправленные движения и упражнения.

Поэтому на первом году жизни на первый план выходит массаж и пассивная гимнастика. Позднее можно подключать какие-либо игровые моменты, которые уже будут являться элементами активной гимнастики, но массаж все еще остается актуальным. Малыши могут выполнять какие-то простейшие упражнения в виде игровых элементов.

Например, сидя на стуле, качать стопами мячик (обычный или шипованный), пытаться захватить мячик стопами и удержать его некоторое время. Такие же действия можно производить с карандашом. Можно походить босиком по коврику, имеющему неровную поверхность. Всегда актуальны водные упражнения. И главное – хорошая первая обувь.

*Плоскостопие в большинстве случаев поддается лечению.*

*И пусть оно занимает гораздо больше времени, нежели избавление от каких-либо других заболеваний, однако результат – красивая осанка, отсутствие болей в спине и ногах во взрослом возрасте, возможность вести активный образ жизни – несомненно, стоит затраченных в детстве усилий.*