#### Вальгусная (х-образная) деформация ног.

Х-образным, или вальгусным искривлением ног называют деформацию коленных суставов, когда при выпрямленных и плотно сжатых коленях расстояние между лодыжками больше 5 см. Эта патология чаще всего имеет приобретенный характер, который появляется через несколько месяцев после того дня, когда ребенок начал ходить. Искривление ног объясняется очень просто: на неокрепшие кости и мышечный аппарат ребенка возложена чрезмерная нагрузка, а бурный рост малыша только усугубляет эту ситуацию.

Вместе с коленным суставом деформируются и стопы, которые приобретают стабильную плоско - вальгусную установку, при которой пятки отклоняются наружу, в результате чего развивается плоскостопие. В первую очередь родители должны обращать внимание на походку ребёнка, возможно, на жалобы со стороны ребёнка на усталость, боль в ногах. В том случае, если одна из ног искривлена сильнее другой, развивается сколиоз – искривление позвоночника.

Основными причинами Х-образного искривления ног у детей являются:

* болезни почек;
* рахит;
* лишний вес;
* врожденная дисплазия тазобедренных суставов или их вывих при родах;
* слабость мышечно-связочного аппарата нижних конечностей.

Ребенку с вальгусной деформацией ног не рекомендуется долго стоять на месте, широко расставив ноги. Это усилит отклонение коленных суставов внутрь и разведение стоп наружу. А если ноги сомкнуть, вся тяжесть тела будет приходиться на середину колена и наружную сторону стопы. Ребенку следует подобрать такие игры, которые способствовали бы укреплению и развитию голеностопных и коленных суставов, не нагружая их. Он должен больше отдыхать от ходьбы и воздерживаться от подвижных игр.

## Важным аспектом в лечении Х-образной деформации ног является ношение специальной ортопедической обуви с корригирующими стельками или скошенными наружу каблуками. Эта обувь имеет индивидуальную стельку и высокие твердые задники.

Нормальные функции голеностопных и коленных суставов зависят от состояния окружающих их мышц. С помощью массажа и специальных упражнений растянутые и ослабленные мышцы можно укрепить, а излишне напряженные – расслабить. Лечебный массаж следует проводить курсами, каждый из которых включает 12–20 процедур с перерывами от 2 до 4 недель. Процедуры проводите через день либо ежедневно, постепенно увеличивая их интенсивность к середине курса. При выполнении массажных приемов нужно избегать резких движений, так как у ребенка от массажа должно остаться приятное впечатление.

Особую роль имеет ЛФК при Х-образных ногах. Чаще всего эффективны занятия на шведской стенке, езда на велосипеде, плаванье в бассейне Упражнения для ног нужно делать ежедневно, с каждым днем увеличивая нагрузку. Общеукрепляющие упражнения для других групп мышц лучше выполнять либо сидя, либо в позе «по-турецки». Х-образных ногах. Очень полезны ходьба на носках и на пятках по узкой тропе или доске, на наружной части стоп, принятие положения сидения «по-турецки», приседания с зажатым между коленями мячом.

**Упражнения при х-образных ногах:**

* поочередное разгибание и сгибание голеностопных суставов. Если ребенок не может сделать эту упражнение самостоятельно, ему нужно помочь, одной рукой сгибая стопу, а другой фиксируя его голень.
* поочередное вращение стопами в обе стороны. При необходимости можно помочь ребенку. При этом нужно помнить, что вращения должны быть очень мягкими и безболезненными.
* захват стопами игрушки. Предложите малышу взять и удерживать стопами удобную для захвата игрушку (мяч, кеглю и пр.).
* полезно учить ребенка ходить как «мишка» на внешней стороне ног;
* пусть ребенок сядет на пол на колени, разведет их максимально широко и наклонится вперед, вытягивая руки как можно дальше (можно предложить тянуться за игрушкой), выполнять по 2-3 подхода 10 раз;
* полезны упражнения с поднятием прямой ноги как можно выше из положения лежа на боку, выполнять по 2-3 подхода по 10 поднятий каждой ногой;
* пусть ребенок станет, скрестив ноги в лодыжках и медленно присядет на пол по-турецки, если не получается, можно придерживать за руки, упражнение повторить 10 раз.
* приседания в разведением колен в стороны. Поддерживая малыша за руки или под мышки, учите его приседать на корточки, широко разводя колени. При этом можно сидеть на корточках, внимательно следя за положением стоп: они при этом должны опираться о пол полностью и стоять параллельно.
* подъем на носки. Предложите ребенку встать на цыпочки и всем телом потянуться вверх, после чего опуститься на полные стопы.
* ходьба по двускатной доске.
* ходьба по дорожке. Приучайте ребенка стоять и ходить, ставя стопы как можно ближе друг к другу. Для этого можно использовать хождение по узкой (10–15 см) доске, полоске на ковре или дорожке, нарисованной мелом. Следите за правильной постановкой стоп во время прогулки, водите ребенка по бревну, имеющемуся на каждой детской площадке, бордюрному камню, ограждающему тротуар, и пр.

*Если ребенок еще мал для выполнения этих упражнений, постарайтесь превратить их в игру, выполняйте их сами и пусть ребенок повторяет за вами.*