

Консультация для РОДИТЕЛЕЙ «Плоско-вальгусная деформация стоп у детей дошкольного возраста»



"Плоско-вальгусная установка стоп" - именно этот диагноз очень часто слышат родители от детского ортопеда. Если со словом "плоско" все, вроде бы, понятно, то вторая часть этого диагноза - "вальгусная" не так очевидна. Да и в целом, что это за болезнь и что с этим делать требует пояснения.

Вальгусная деформация стопы – это заболевание, которое выражается в снижении высоты сводов стопы и искривлении ее оси. При этом пальцы и пятка развернуты наружу, а средний отдел стопы опущен. Все знают, что такое "ноги иксиком" - тоже самое и со стопами. В итоге, если посмотреть на стопу сверху, она по форме напоминает букву Х.

Стопы уплощены и "завалены" вовнутрь - это и есть плоско-вальгусные стопы.

Происходит это оттого, что слабый связочный аппарат стопы ребенка не выдерживает нагрузки тела. Уплотнение продольных сводов приводит к провисанию внутреннего края стопы и отведению переднего отдела. Так формируется Х-образная установка стоп.

Первые признаки плоско-вальгусной установки стопы появляются одновременно с первыми шагами ребенка. Поэтому очень важно сразу выявить возможные проблемы и с самого начала приобретать ребенку качественную обувь.

Критерии этой патологии происходит нарушение иннервации, парез мышц ног. Тонус мышц в этом случае недостаточный и при наличии нагрузки, когда ребенок начинает ходить, появляется деформация. А поскольку стопа - своеобразный фундамент тела, деформация грозит и голеностопным суставам. За ними могут деформироваться при отсутствии лечения коленные суставы, таз получит неправильное расположение, осанка нарушится.

Поскольку все это ведет к искривлению осей, как позвоночника, так и конечностей, возникнет перегрузка мышц, и появятся боли. В самом начале заболевания человек испытывает сложности с использованием обуви привычного размера, а также с подбором

удобной обуви в целом. Далее появляется боль в стопах в конце дня. Затем происходит деформация первого и второго пальцев: подошва первого пальца уплощается, на нем образуются болезненные мозоли, что резко затрудняет ходьбу; второй палец приобретает молоткообразную форму, находится в согнутом состоянии, на нем также образуется мозоль. Все эти деформации ведут к ухудшению кровоснабжения и иннервации передней части стопы, что может привести к развитию артрозов и остеохондроз.

Примечательно, что при своевременном выявлении плоско-вальгусная деформация стоп поддается лечению. Возможно, восстановить не только внешний вид, но и функции суставов. В запущенных случаях боли в стопах могут сохраниться на всю жизнь.

Вальгусная стопа образуется, как правило, вследствие врожденной слабости соединительной и костной тканей.

Причины формирования плоско-вальгусных стоп также включают:



- *различные эндокринные нарушения (заболевания щитовидной железы, диабет и др.)
- *генетическая предрасположенность к заболеванию
- *остеопороз (поражение костей скелета)
- *травмы ступней
- * лишний вес.

Лечение плоско-вальгусной деформации стопы у детей.

Плоско-вальгусная деформация стоп поддается лечению на ранних этапах развития, и лечением этого заболевания занимается ортопед. Самолечение, использование народной медицины может лишь снизить выраженность симптомов (уменьшить боль). Следует помнить, что при таком заболевании, как вальгусная деформация стопы, лечение включает в себя длительный и трудоемкий процесс. На ранних стадиях заболевания акцент делается на использование различных ортопедических приспособлений (стельки, стяжки, супинаторы, пальцевые корректоры), а также лечебную гимнастику для стоп.

Помимо этого, больному, как правило, назначают массаж стоп и физиотерапевтические процедуры. В случае прогрессирующего характера заболевания прибегают к хирургическому вмешательству.

Современная ортопедия проводит операции по т.н. «малотравматичной коррекции сустава», в ходе которой вальгусная деформация стопы корректируется без гипса и металлоконструкций. В ходе операции хирург изменяет угол между костями стопы, а затем правильно распределяет тянущий момент связок. Восстановление происходит очень быстро, и человек может самостоятельно передвигаться уже на второй день после операции, причем рецидивов, как правило, не возникает.

Плоско вальгусная деформация стоп – заболевание, развитие которого можно предупредить с помощью соблюдения простых правил:

-Профилактический осмотр у ортопеда

-Использование [ортопедических стелек](#)

-Использование рациональной обуви. К сожалению, принцип «красота требует жертв» подтверждается неприятными последствиями ношения обуви со шпильками и острыми носами. Если не хотите приобрести себе плоско вальгусные стопы, избегайте обуви с каблуком выше семи сантиметров



Какие меры можно принять для того, чтобы не допустить вальгусной деформации стопы:

- Для снижения риска появления у ребенка проблем неврологического характера следует правильно планировать беременность и правильно ее вести;
 - Минимизировать нагрузку на ноги ребенка до семи, а то и восьми месяцев;
 - Не забывать о профилактике такого заболевания, как рахит;
 - Важна и правильная обувь.
- И регулярно приходить с ребенком на профессиональный осмотр.

Вальгусная деформация стопы лечение этой патологии куда сложнее, чем профилактика.

МЫ ВАМ СОВЕТУЕМ!!!

Лечебная гимнастика

Проводится несколько раз в день по 2-3 упражнения.

Ходьба по узкой дорожке, в качестве "узкой дорожки" можно использовать любую (10-15 см) доску, полосу на ковре, можно нарисовать ее мелом.

Предложите малышу пройти по этой дорожке, не выходя за ее пределы.

Ходьба на наружных краях стоп (Мишка-косолапый)

Ходьба по различным рельефным поверхностям лучше это сделать летом, когда малыш может бегать босиком по земле, песку и по жестким камешкам.

Захват мелких предметов пальцами ног развивает мелкие мышцы стопы, увеличивает подвижность и ловкость пальцев. Это упражнение можно делать сидя и стоя.

Предложите малышу "поймать" мелкий предмет (карандаш, палочку) и удерживать его некоторое время.

Собирание платочка пальцами ног захватывание и собирание ткани.

Сидение в позе по-турецки, помогайте ребенку вставать, поддерживая его за руки. При стоянии стопы должны быть крест - накрест, меняйте их поочередно, так чтобы впереди была то правая, то левая стопа.

Приседание на полную стопу при выполнении этого упражнения стопы не должны отрываться от пола. Можно помогать, поддерживая малыша за руки или подмышки.

Вставание на носки. Это упражнение можно объединить с игрой «стань большим» - ребенок встает на носочки и тянет вверх руки, «стань маленьким» - приседание на полную стопу.

Массаж

Массаж проводится на фоне общеукрепляющего лечения в соответствии с возрастом ребенка.

Особое внимание уделяется поясничной области (где берут начало нервы, управляющие мышцами ног), область ягодиц, ноги массируются по спец методике.

Массаж при вальгусной деформации стопы начинается со стороны спины;

- Необходимо положить малыша лицом вниз, под голени подложить нетвердый валик;
- Стопы ребенка должны свисать;
- Начинать процедуру следует легкими поглаживаниями (используется детский крем или специальный массажный для малышей);
- Поглаживания начинаются со спины, руки проходят вдоль позвоночника, по бокам, в стороны, не затрагивая его, по направлению к подмышкам, шее;
- После поглаживаний можно перейти к растираниям, они должны быть легкими и совершаться кончиками пальцев;
- Круговыми массирующими движениями поработать с областью ягодиц;
- Следует чередовать движения, чтобы ни одна часть тела не остывала, нагревалась под воздействием рук;
- Переходить на стопы ног сразу не следует, сначала выполняются поглаживания, растирания, небольшие похлопывания пальцами в области бедер, сзади и спереди;
- Совершается переход к стопе, следует аккуратно промассировать каждый пальчик, как бы вытягивая его по всей длине;
- Выполнять «восьмерку» — поглаживающие движения от пятки к пальчикам и обратно через центр.

Массаж детям до 5 лет следует выполнять каждое утро и вечером перед купанием. Процедуре уделяется 10-15 минут.

Будьте здоровы!