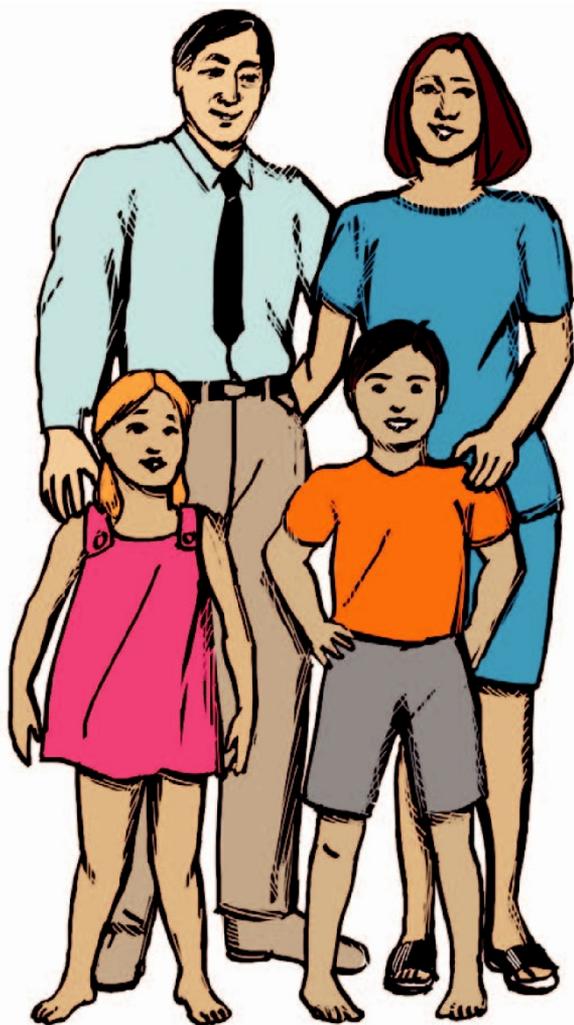


Что должны знать родители

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



Доктор Линн Стэйли
(перевод Владимира Кениса)

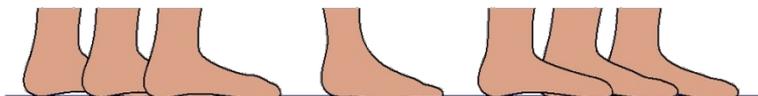
Плоскостопие

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.

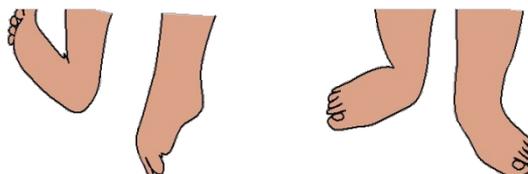


Знаете ли Вы?

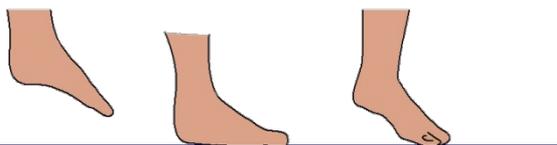
У каждого пятого ребенка никогда не сформируется свод стопы. Тем не менее, у большинства взрослых с плоскостопием стопы не болят, а их выносливость не отличается от других.



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.

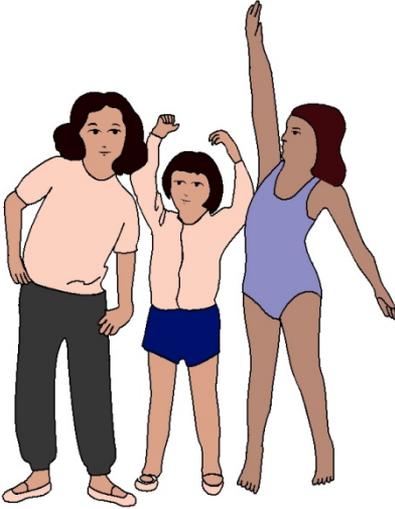


Однако, свод стопы появляется если ребенок сидит или лежит, а также если попросить его встать на цыпочки.



Плоскостопие

Так же как здоровые дети имеют разный рост...

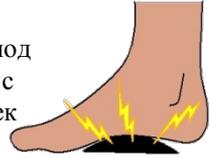


...здоровые стопы имеют разную высоту свода!



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:



немобильное

болезненное

или очень тяжелое

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

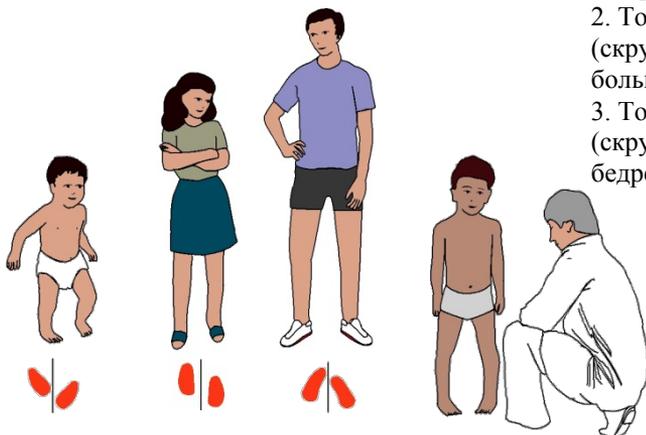


«Косолапие»

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.

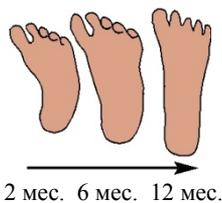
Есть три основные причины ротационной дисфункции:

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

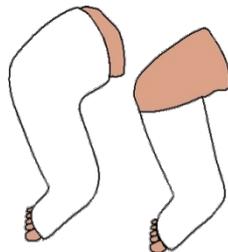


Приведенная стопа

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

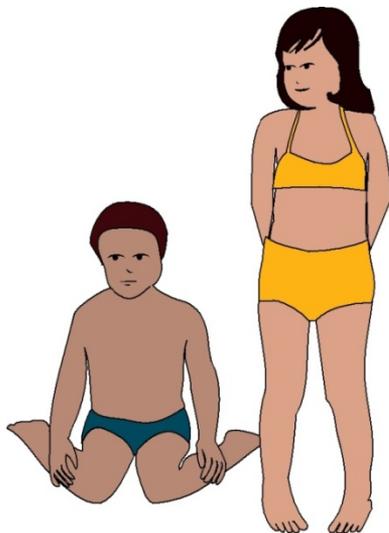
Торсия (скручивание) большеберцовой кости – это разворот голени внутрь. Это – вариант нормального развития здорового ребенка, который очень часто встречается у детей младшего возраста.

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

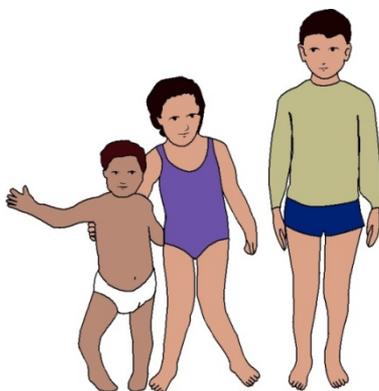
Скручивание бедренной кости приводит к внутреннему развороту всей ноги. Ее причина доподлинно неизвестна. Наиболее выражена она бывает в возрасте 5-6 лет. А к 10 годам у большинства детей она сама по себе исправляется по мере роста. Стельки, специальная обувь и другие приспособления не влияют на этот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



Х- и О-образные ноги

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 ни коим 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.

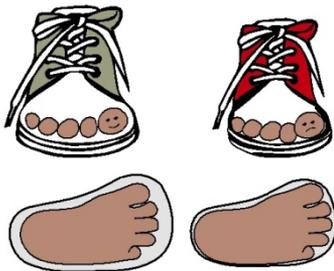


Обувь

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 стопы 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
скользящая и не слишком мягкая - лучше всего.



Материал

Выбирайте «дышащие»
материалы.



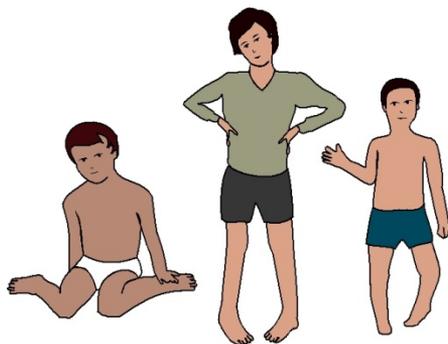
Избегайте «взрослые» фасоны обуви



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

Заклучение

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

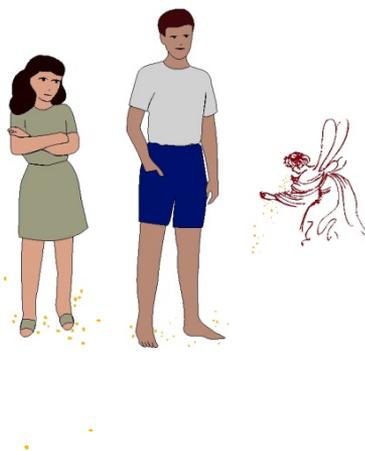


Помните...

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!”

Translation by Vladimir Kenis

Copyright © by Staheli, Inc.

Second edition 2011

All rights reserved.

Design: Lynn T Staheli, MD & Vincent S. Mosca, MD

Children's Hospital and Regional Medical Center, Seattle, Washington, USA

Editing: Lana Staheli, PhD

Cover: Pam Little

This is a Global-HELP publication
Visit our web site at **global-help.org**



ISBN 978-1-60189-119-8



9 781601 891198