# «Плоскостопие у детей: причины возникновения, лечение и профилактика»

**Детское поликлиническое отделение №12 СПб ГБУЗ ГП37**

**Плоскостопие** — изменение формы стопы, характеризующееся опущением её продольного и поперечного сводов.

*Факторы, способствующие развитию плоскостопия*:

* наследственный фактор: предрасположенность ребенка к данной патологии, если в семье имеются случаи плоскостопия у близких родственников;
* повышенные нагрузки на ноги (повышенная масса тела; занятие штангой у подростков и др.);
* врожденная слабость связочно-мышечного аппарата стопы;
* паралич мышечно-связочного аппарата стопы (вследствие [ДЦП](https://myfamilydoctor.ru/detskij-cerebralnyj-paralich-i-ego-prichiny/) или [полиомиелита](https://myfamilydoctor.ru/poliomielit-simptomy-lechenie-i-profilaktika/));
* [рахит](https://myfamilydoctor.ru/raxit-u-detej-simptomy-i-lechenie/);
* травмы стопы.

Осложнения болезни

* смещения пятки внутрь (варус), наружу (вальгус);
* возникновение невритов, шпор, мозолей;
* искривления позвоночника (сколиоз), межпозвоночные грыж, остеохондроз;
* появление постоянных болей в опорно-двигательном аппарате, пояснице, спине;
* головные боли

Как лечить плоскостопие нужно решать примерно в 7-летнем возрасте, поскольку в период с 10 до 12 лет без корректирующих мероприятий есть риск усугубления деформации до III степени.

Вовремя и правильно организованный комплекс корректирующих лечебных и профилактических мероприятий, убережет от непоправимых осложнений:

Лечебная физкультура: комплекс специальных упражнений, подобранных индивидуально каждому ребенку в зависимости от степени имеющихся изменений;

Физиотерапевтические методы: в поликлинике – ионофорез, электрофорез; дома – ванночки с морской солью, отварами трав;

Лечебный массаж;

Ношение специальной обуви: подобранной строго по размеру, из натурального материала, с небольшим каблуком и жестким задником; индивидуально подбираются также стельки-супинаторы; обувь и стельки не только помогают скорректировать формирование стопы, но и уменьшают дискомфорт во время ходьбы;

Не допускать ношения ребенком стоптанной, сильно разношенной обуви.

С целью[закаливания](https://myfamilydoctor.ru/povyshenie-immuniteta-u-detej-sredstva-i-rekomendacii/) и улучшения кровообращения проводить обливание ног прохладной водой.

Следует правильно дозировать физические упражнения, ходьбу, подвижные игры, Вред ребенку нанесут как недостаточные, так и чрезмерные нагрузки.

Правильное питание, контроль веса тела. Нарушения обмена веществ, избыточная масса тела способствуют возникновению и прогрессированию плоскостопия у детей.

**Берегите здоровье детей!**