**«Применение методов физиотерапии у детей в комплексном лечении при плоскостопии»**

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

**Плоскостопие** – это уплощение свода стопы из-за слабости мышечно-связочного аппарата. Патология развивается постепенно, поэтому очень важно, не пропустить первые признаки плоскостопия. У детей стопа формируется до 10-летнего возраста. Виды патологии: Поперечная форма плоскостопия. Продольная форма.

**Причины.**

У детей с избыточным весом вероятность развития плоскостопия выше, чем у здоровых. У пациентов до 18 лет чаще наблюдается продольное плоскостопие. Болезнь ног может быть врожденной. Процент ее появления составляет 3%. Плоскостопие возможно по причине рахита, особенно у детей, не принимавших витамин D в профилактических целях. Плоскостопие также часто появляется у пациентов с параличом ног. Такая разновидность плоскостопия возможна при полиомиелите. Заболевание могут провоцировать травмы. У девочек-подростков плоскостопие развивается при постоянном хождении на высоких каблуках. Ношение высоких каблуков провоцирует развитие плоскостопия.

**Симптомы заболевания:**

* Болевые ощущения в ногах.
* Тяжесть после длительного стояния на ногах.
* Изменение формы ног.
* Отеки ног.

Стопа у ребенка начинает формироваться с того момента, как ребенок становится на ноги. В этот период начинают крепнуть связки и мышцы. Если мышцы ослаблены, то стопа начинает уплощаться. Это в дальнейшем сказывается на форме таза, позвоночнике. Плоскостопие может привести к нарушению осанки, сколиозу, заболеваниям тазобедренных и коленных суставов. Стопа от 1 года до 5-6 лет быстро формируется, но не до конца. У пациентов 6-10-летнего возраста стопа сформирована практически полностью, но исправить нарушения можно. После 10-летнего возраста стопа по структуре напоминает взрослую, поэтому лечить плоскостопие труднее. Даже после курсовой терапии (на протяжении нескольких лет) у подростка, возможно, останутся признаки плоскостопия, но они будут менее выражены, чем без лечения. Комплексная терапия плоскостопия позволяет исправить форму стопы, а также препятствует дальнейшему развитию болезни. Диагностические мероприятия включают осмотр ног пациента, проведение теста для выявления уплощения.

**Лечебные мероприятия** назначают после полного обследования ребенка. При сильной боли пациенту рекомендуют нестероидные противовоспалительные лекарства, а также методы физиотерапевтического лечения.

**Физиотерапевтические методы** лечения плоской стопы. При плоскостопии чаще назначают следующие методики: массаж, гимнастические упражнения для укрепления мышц, ванны, иглорефлексотерапию, гирудотерапию, грязелечение, электрофорез. Массаж можно проводить на дому или на базе поликлиники, санатория. Массаж очень эффективен у пациентов до 5-летнего возраста. Вместе с массажем показано ношение специальной ортопедической обуви. Носить такую обувь нужно постоянно.

При болевом синдроме для улучшения кровообращения в ногах можно проводить ванны. Ванночки делают горячие и холодные с солевым раствором, корой дуба, шалфеем, содой. Во время сеанса горячие ванны чередуют с холодными. Сначала проводят горячую ванну. Длительность ее составляет 3-5 минут. После горячей ванночки делают холодную (3-5 минут). Манипуляции следует повторить трижды. После ванн обязательно проводят массаж ног. Гимнастика для стоп при плоскостопии Гимнастика для детей и подростков назначается по 3 раза за сутки ежедневно. Перед гимнастическими упражнениями стопу разминают массажными движениями. Гимнастика включает сгибание и разгибание стопы, вращательные движения, сгибание и разгибание пальцев, хождение на носках и пятках, катание валика или мяча и другие. У детей и подростков активно применяют электрофорез с лекарствами. При ортопедических патологиях электрофорез проводят с кальцием. Он способен укрепить кости и связки. Повторный курс можно проводить через 2-3 месяца. Детям и подросткам при болевом синдроме назначают УВЧ. У подростков и детей можно использовать электромиостимуляцию. Она позволяет укрепить мышечный аппарат стопы. Магнитотерапия помогает улучшить кровообращение, купировать воспаление и болевой синдром. Физиотерапия в комплексном лечении плоскостопия очень эффективна у детей. Использовать физиотерапевтические методики можно 3 раза за год. К лечению нужно обязательно подключать бальнеолечение (в виде ванн), массаж, а также ношение специальных ортопедических стелек и обуви. Лечение данной патологии очень длительное, поэтому главной задачей родителей является подготовка ребенка. Перед началом терапии нужно обязательно обратиться к врачу физиотерапевту.