

ПРОФИЛАКТИКА

подавляющее большинство детей рождается со здоровыми ногами. Задача родителей — сохранить это здоровье, следуя нескольким нехитрым правилам.

Выбор правильной обуви

Как правило, на первые шаги малышу покупают хорошие ортопедические ботиночки. Но чем старше ребенок, тем больше он просит купить не полезную, а модную обувь! Шлепанцы. Туфельки на каблуках-гвоздиках для маленьких модниц. Тапочки на совершенно плоской подошве или ботинки на платформе. Носки либо тупые, как коробка, либо зауженные, как морда крокодила. Это не обувь, а настоящие убийцы стопы!

Не подходят для постоянного ношения и современные кроссовки. Они предназначены для занятий спортом, но никак не для обычных прогулок по улице. Дело в том, что их "пружинящие свойства" полностью избавляют ноги от необходимости амортизировать каждый шаг, и стопа начинает "лениться". Без нагрузки ослабевают мышцы, поддерживающие свод стопы, в результате чего ступня уплощается и через какое-то время комфортное передвижение становится возможным только... в кроссовках!

Правильная обувь для ребенка должна отвечать следующим требованиям:

- подходить по размеру. Не болтаться на ноге и не давить на пальцы;
- иметь стельку с небольшим супинатором, чтобы стопа могла отдыхать;
- иметь небольшой широкий устойчивый каблук (1/14 длины стопы);
- жесткий задник должен фиксировать пятку.

Нельзя предлагать ребенку донашивать обувь за кем-то. Разношенная обувь — это отпечаток ноги своего хозяина. На другой ноге такие ботинки будут неправильно распределять нагрузку. А неудобные модные туфельки можно надевать по праздникам. Ведь цель их приобретения — не ходить по улицам ежедневно, а любоваться и хвастаться.

Правильное питание

Стопа — это не только кости. Мышцы и связки также поддерживают свод стопы, поэтому чем они слабее, тем выше вероятность плоскостопия. Избыточный вес тоже ведет к уплощению стопы: попробуй сохранить форму арки, если сверху на тебя давит масса, вдвое больше положенной по возрасту!

Правильное, здоровое питание, с достаточным количеством белка, кальция, фосфора и витаминов, необходимо для профилактики плоскостопия. Ребенок обязательно должен ежедневно есть фрукты, овощи, мясо или рыбу, молоко и молочные продукты — и не злоупотреблять кашами, выпечкой, хлебом и макаронами.

Босая жизнь

Ходить босиком по линолеуму или паркету не вредно. Но плоскостопия это не предотвращает. Необходимо, чтобы ноги напрягались, а тяжесть тела то и дело переносилась с пятки на носок и обратно. Гуляйте босиком по камешкам, гальке, песку, травке, просто по земле — это и закаливание, и профилактика плоскостопия. Осенью и зимой, когда нет возможности бегать по улице без обуви, можно постелить в ванной массажный коврик и предложить ребенку чистить зубы и умываться, стоя на нем без обуви.

Занятия спортом

Любые занятия спортом укрепляют связки и мышцы, а значит, это отличная профилактика плоскостопия. Если возможности посещать спортивные кружки и секции нет, то необходимо поставить дома маленький физкультурный комплекс. Канат и шведская стенка помогут сохранить здоровье ног.

Избегать длительного ношения тяжестей и следить за осанкой ребенка

Под завязку нагруженные рюкзаки, которые сейчас носят не только школьники, но и дошколята, — еще один шаг к проблемам со стопой. Формирующаяся нога просто не приспособлена к тому, чтобы ребенок носил тяжести. Связь плохой осанки с плоскостопием напоминает старую загадку "Что появилось раньше — курица или яйцо?", потому что порой невозможно сказать, какое из этих заболеваний было первым, а какое лишь является его следствием. Известно только, что нарушение осанки приводит к плоскостопию, и наоборот — плоскостопие вызывает нарушение осанки.

КАК ПОСТАВИТЬ ДИАГНОЗ

Из диагностических методов шире всего известна плантография — именно так называется метод оценки плоскостопия по отпечаткам стопы на бумаге. Хотя метод очень прост в исполнении (нужно всего лишь смочить ноги ребенка водой и попросить постоять смирно на листе бумаги), проводить плантографию в домашних условиях бессмысленно, ведь правильно истолковать полученные результаты может только врач-ортопед, знающий особенности детской стопы. Самостоятельно поставленный

неправильный диагноз и последующее неверное лечение могут принести много вреда (например, использование лечебных стелек без необходимости). Так что без специалиста ни обследовать, ни лечить ребенка не стоит.

Что должно насторожить родителей и заставить их нанести внеочередной визит в поликлинику?

- ✓ Быстрое утомление, испытывание боли в области позвоночника, в тазобедренных суставах, коленях и ступнях.
- ✓ Быстрая и неравномерная деформация обуви, при которой за 1-2 месяца стесывается внутренний (или наружный) край каблука, часть голенища загибается внутрь или стаптывается внутренний край подошвы.
- ✓ Нарушение осанки. Постоянно приподнятое одно плечо или лопатка, с одной стороны торчащая больше, чем с другой.