

Опасное плоскостопие

Оксана Горбунова, мама восьмилетней **Лизы**: «Плоско-вальгус у моей дочери заподозрили еще в годовалом возрасте. К сожалению, тогда врач сказал, что ребенок еще не ходит, и плоская ступня — это возрастная особенность, которая пройдет сама по себе. Когда ребенок пошел, ножки были слабые и стояли иксом. Опытный врач посоветовал грамотную обувь с высоким берцем. Рекомендовал индивидуальные стельки. И это правильно, так как выяснилось, что у дочери разный скос ступни, и по-разному ее нужно корректировать. Множество раз проходили реабилитацию: массажи, электрофорезы, ЛФК. Необходимо дома ежедневно заниматься тренировкой связок голенистопа. Благодаря опытным врачам выяснили, что заболевание у дочери наследственное: плоскостопие есть у меня, у бабушки и у бабушки. Вылечить не получится — только скорректировать. Грамотная ортопедическая обувь и индивидуальные стельки нужны обязательно. Это не вылечит заболевание, но позволит избежать других опасных недугов: сколиоза и смещения внутренних органов. Желательно заниматься оздоровительной гимнастикой или посещать бассейн».



О том, как выявить и профилактировать плоскостопие, на что обратить внимание родителям, мы спросили у **Артема Мазарова**, врача-травматолога, ортопеда, исполняющего обязанности заведующего детского амбулаторно-клиническим отделением Округного травматологического центра.

— **Как связано плоскостопие с осанкой детей и здоровьем в целом?**

— При ходьбе, при любых нагрузках правильно сформированный свод стопы выступает как амортизатор, если его нет, то вся кинетическая энергия не погашается должным образом, а сотрясает

...до трёх лет у всех детей есть плоскостопие, потом должен сформироваться свод стопы. Если у родителей есть плоскостопие — надо обратиться к ортопеду...

все тело и поднимается до головного мозга. Следствием таких нагрузок может стать и нарушение осанки, и смещение внутренних органов.

— **Артем Александрович, есть ли в последние годы тенденция к увеличению числа детей с плоскостопием?**

— Да, наверное, можно говорить о том, что все большее число

детей имеют те или иные изменения свода стопы.

Примерно у 85 процентов детей старше трёх лет наблюдается плоскостопие.

— **Можно ли утверждать, что северные дети чаще страдают от плоскостопия, поскольку чаще носят теплую обувь и почти не гуляют босиком?**

— Это связано с образом жизни, дети мало ходят босиком, постоянно ходят в обуви, носят неправильную обувь, отсюда проблемы.

— **Как можно уберечь ребёнка от плоскостопия и на что обратить внимание родителям?**

— До трёх лет у всех детей есть плоскостопие, потом должен сформироваться свод стопы. Если у кого-то из родителей есть плоскостопие — надо проконсультироваться с ортопедом, если вам кажется, что ребёнок как-то не так ставит ножки, так, при вальгусной

...хождение босиком летом на улице, дома по массажным коврикам, хождение на носочках, на пяточках, собирание ногой с пола мелких предметов хорошо профилактируют плоскостопие...

деформации происходит завал лодыжки внутрь, нужно обратиться к врачу. Хождение босиком летом на улице, дома по массажным коврикам, хождение на носочках, на пяточках, собирание ногой с пола мелких предметов хорошо профилактируют плоскостопие.

— **Эффективна ли ортопедическая обувь и стельки?**

— Нужно обратить внимание на обувь, которую носят дети. Вся обувь до 30 размера, в которой малыши ходят постоянно, должна быть ортопедической — то есть иметь заднюю жесткую спинку и так называемый каблучок Томаса, а еще плотно прилегать к стопе. Если уже есть нарушения — нужны индивидуальные ортопедические стельки, специализированная обувь.

Евгений Бессонов, владелец магазина по продаже детской ортопедической обуви «Нимозольки»:

— Окончательное формирование стопы у ребенка завершается примерно к четырехлетнему возрасту, поэтому важно покупать для ребенка правильную обувь. Особенно — когда ребенок начинает делать первые шаги, ведь в этот момент нагрузка на стопы, еще сохраняющие хрящевую структуру, значительно возрастает. Ортопедическая обувь для детей является эффективным профилактическим средством для предотвращения таких распространенных заболеваний как плоскостопие и вальгусная деформация.

Нарушение функции стопы вызывают быструю утомляемость, слабость и боли в ногах при длительной ходьбе, что также негативно сказывается на всем опорно-двигательном аппарате. Кроме профилактической функции отдельные модели обладают лечебным эффектом. Их ношение в комплексе с другими методами воздействия (массаж, лечебная физкультура, плавание и т.д.) помогает со временем устранить уже имеющиеся заболевания или улучшить состояние пациента в случаях, когда болезнь является неизлечимой.

Я занимаюсь продажей профилактической ортопедической обуви для детей, другое название обуви — усиленная. У нее жесткий задник, высокий и прочный ортопедический супинатор, и ортопедическая подошва, которая не гнется в области пятки. Обувь используется для лечения ряда заболеваний на ранних стадиях, а также при угрозе их развития. При выраженных нарушениях со стороны опорно-двигательного аппарата используется специальная лечебная ортопедическая обувь для детей, которая изготавливается исключительно на заказ по назначению врача.

Магазин ортопедической обуви для дошколят
Только качественная обувь от российских производителей

НИМОЗОЛЬКИ

+7 (904) 4649977 нимозольки.рф
ТЦ Строитель ул.30 лет Победы/7/1
2-й этаж

Реклама