

Виды плоскостопия

Уважаемые родители, продолжаем разговор о формировании детской стопы.

Все дети рождаются с мнимым плоскостопием, что объясняется обилием подкожного жира в стопе. Особенностью мнимого детского плоскостопия является то, что по мере взросления, с началом ходьбы и бега, мышцы развиваются, и стопа ребёнка принимает привычные очертания. Полноценное формирование сводов стопы завершается к пяти годам. В связи с этим, плоская стопа у детей до пяти лет не может быть отнесена к истинному плоскостопию. К семи - девяти годам приобретённый рельеф становится характерным для нормальной стопы взрослого человека.

Различают два вида плоскостопия - *врождённое и приобретённое*.

Врождённое - встречается довольно редко и является следствием внутриутробных пороков развития структурных элементов стопы.

Приобретённое - встречается в любом возрасте и бывает *травматическим, паралитическим, рахитическим, статическим*.

Травматическое плоскостопие развивается в следствии переломов костей стопы и голеностопного сустава или при повреждении мягких тканей, укрепляющих свод стопы.

Паралитическое плоскостопие (паралитическая плоская стопа) возникает после перенесённого полиомиелита, в результате чего происходит паралич мышц стопы и большеберцовых мышц.

Рахитическое плоскостопие развивается после перенесённого рахита, в результате чего нарушается нормальное формирование костей стопы. Кости становятся менее прочными и под воздействием нагрузки, при ослаблении мышц и связок, стопа

деформируется и образуется плоскостопие.

Причиной возникновения **статистического плоскостопия** могут быть:

- * наследственная предрасположенность (врождённая слабость связочного аппарата);
- * слабость мышц и связок стопы и голени из-за малой физической активности;
- * избыточный вес;
- * неудобная обувь (обувь старших братьев, сестёр);
- * поднятие тяжестей (ношение на руках младших братьев, сестёр)

Бесспорно, определить наличие плоскостопия у ребёнка может врач ортопед, *но и в домашних условиях, возможно, провести простой тест – плантографию.*

Способ проведения плантографии. Ребёнок сидит на стуле. Смазать подошву растительным маслом или штемпельной краской и поставить её на чистый лист бумаги.

В результате получается отпечаток стопы, по которому можно определить состояние свода стопы.

В норме вырез на стопе занимает $2/3$ ее ширины. При плоскостопии его нет или вырез незначительный.

ВСТАВИТЬ ФОТО ВИДОВ ПЛОСКОСТОПИЯ!!!!!!!

И ещё, обратите внимание, каким образом стоптана обувь ребёнка! Будьте внимательны к развитию своих детей!!!

С уважением инструктор по физкультуре

Фотина Светлана Николаевна