

## Плоскостъпие при децата

През последните години на децата от подготовителните класове в детските заведения и учениците от начален курс на обучение бяха направени прегледи за наличие на гръбначни деформации и отклонения на стъпалото.

Резултатите показват, че над 50% от изследваните деца имат спаднал свод и плоскостъпие. Ето защо е необходимо профилактиката на тези отклонения да започне от ранна детска възраст.

Формата на ходилата разпределя равномерно тежестта на тялото върху тях. Нормалното състояние на стъпалото е да опира в три точки. Поддържат го напречният и надлъжният свод, които омекотяват движенията на тялото при ходене и бягане. Ако сводът е отпуснат говорим за плоскостъпие.

**Първите симптоми при плоскостъпие са:** тремавата походка, неравномерно износените подметки и разширяването на стъпалата.

Плоскостъпието при децата може да доведе до лесна уморяемост при ходене, както и до болки в краката, кръста и гръбнака.

**За предотвратяване на плоскостъпието е необходимо всяко дете да се прегледа от ортопед в различни етапи от растежа:**

1. Веднага след раждането – тогава се следи не само за вродено плоскостъпие, но и се прави изследване на тазобедрените стави;
2. На 3 месеца, на 6 месеца и на 1 годинка, когато детето седи самостоятелно, пълзи и ходи;
3. На 3 години – тогава могат да се преценят стойката, походката и дължината на крайниците на детето.

**Полезни съвети, които могат да ви помогнат да избегнете развитието на плоскостъпието:**

1. Купувайте нови обувки на детето, а не му давайте да износва такива от кака и батко, защото всяко дете износва и съответно деформира по индивидуален начин обувките. Ако детето ходи с чужди обувки има опасност да не се разпределя правилно тежестта на тялото му върху стъпалата.
2. Здравословното хранене е от голямо значение за правилното физическо развитие, като за костите е необходимо да се приемат храни, богати на калций – мляко и млечни продукти, яйца, риба, пресни плодове и зеленчуци. Прехранването води до наднормено тегло, което от своя страна е причина за деформации на стъпалото.
3. През лятото са подходящи слънчеви бани, а през зимата по преценка на лекар педиатър и прием на витамин Д, който помага за усвояването на калция в костите.
4. Ежедневна умерена физическа активност, която да включва разходки в парка, игри с топка и плуване. В тази възраст не се препоръчват интензивни тренировки, които могат да натоварят гръбнака.
5. Децата когато е възможно да ходят боси по пясък и камъчета. На гладки повърхности е добре да са с ортопедични обувки препоръчани от лекар.

**В зависимост от възрастта на детето и неговото развитие, както и степента на отпускане на стъпалото може да се направи следното:**

1. Масаж на стъпалото.
2. Комплекс от упражнения, които могат да се изпълняват и у дома.
3. Специални ортопедични обувки или индивидуално изработени стелки – те създават добри условия за деформираните сводове и могат да се носят след навършване на 2 години, но само след консултация със специалист детски ортопед.

Не рискувайте да купувате по своя преценка ортопедични обувки, защото има опасност да задълбочите проблема ако не ги изберете правилно.

Като обобщение може да се каже, че спадналият свод и плоскостъпието при децата могат и трябва да се коригират своевременно поради усложненията, които предизвикват по-късно – гръбначни деформации, болки в краката и кръста, и недостатъчна физическа активност и спорт, което води до свръхтегло и затлъстяване още в ранното детство.

Родителите трябва задължително да консултират детето със специалист детски ортопед и съобразно неговата преценка да се коригират отклоненията на стъпалото.