

ПРАВИЛЬНАЯ ОБУВЬ ПРИ ПЛОСКОСТОПИИ

Заболевание, при котором происходит деформация стопы, называется плоскостопием. Ребенок испытывает дискомфорт, он быстро устает, ему трудно ходить, изменяется походка.

Среди детских и подростковых проблем, касающихся ортопедических нарушений, плоскостопие - самая распространенная. Оно бывает врожденным (не более 10%) и приобретенным.

В 90% плоскостопие возникает по разным причинам. Одна из них - «неправильная» обувь:

- подошва толстая, не гибкая;
- мягкий задник;
- нет супинатора, приподнимающего свод;
- неподходящий размер (больше или меньше).

Диагностика и степень заболевания

В возрасте до 18 лет его диагностируют у 50% людей. Проявляется заболевание в утолщении и опущении стопы. Касание пола или земли происходит всей ее плоской поверхностью. Обнаружить деформацию у ребенка можно в возрасте 4-5 лет. Если не начать лечение, то это приведет к проблемам с позвоночником, повреждениям суставов коленей и таза, изменению осанки. Такой вид нарушения, как продольное плоскостопие, встречается наиболее часто. Для него характерно удлинение стопы. Нагрузка приходится на всю поверхность подошвы.

Есть 3 степени заболевания:

Степень плоскостопия	Симптомы
Первая	При надавливании в стопах возникают болезненные ощущения, ноги устают и отекают, походка теряет пластичность;
Вторая	Ходить становится трудно. Часто возникают сильные боли в стопах и голени;
Третья	Изменяется форма пальцев на ногах. Боли становятся постоянными. Появляются головные боли и боль в пояснице. Даже в привычной обуви ходить трудно.

Предотвратить заболевание можно, если ребенок до 5-7 лет будет носить детскую специальную обувь.

Исправить дефекты развития можно, пока ребенку не исполнилось двенадцать лет. К этому возрасту заканчивается формирование стопы, справиться с дефектами полностью не получится.

«Правильная» обувь поможет предупредить развитие заболевания, устранить деформацию и сделать стопы ребенка здоровыми.

Полезьа ортопедической обуви

При ношении детской ортопедической обуви:

- снижается нагрузка на позвоночник и суставы нижних конечностей;
- предупреждается развитие плоскостопия, косолапости и других деформаций;
- снижается риск развития ДЦП.

Отличие ортопедической обуви от обычной



Самые важные элементы, отличающие ортопедическое изделие:

- обхват. До 4-х лет обувь должна плотно обхватывать щиколотку;
- высокий жесткий задник. Он надежно фиксирует голеностоп и поддерживает пятку в правильном положении;
- широкий нос, чтобы не сдавливать пальцы. Желательно закрытый, чтобы ребенок не травмировался;
- устойчивый и широкий каблук Томаса (высота не больше 5-7 мм). Для детей старше 5 лет;
- гибкая полиуретановая подошва, антискользящая. Гибкость способствует сформировать правильный перекал стопы. Подошву из резины не рекомендуют врачи;
- наличие ортопедической стельки с супинатором. Давление при ходьбе распределяется на стопу равномерно, снижается нагрузка на определенные ее участки. Стелька должна лежать плотно, не смещаться;
- удобство и комфорт изделия. Для изготовления используют натуральную телячью кожу, замшу или нубук. В ней нога «дышит», а не потеет. При производстве не используются химические вещества, которые могут вызвать аллергию. Эластичная, не деформируется при носке.