ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ НА ТЕМУ:

«Осторожно: вальгус!»

Всё чаще родителям малышей, и не только, приходится слышать диагноз «вальгусная установка стопы». Стоит ли переживать по этому поводу – личное дело каждого родителя. В этой памятке я постараюсь, лаконично и без сложных медицинских терминов и рассказать о том, что же такое вальгус, каковы причины его возникновения, чем он может быть опасен и о методах его коррекции.

Что такое вальгусная установка стоп?

Вальгус – это патологическая установка стопы, характеризующаяся «заваливанием» её вовнутрь. У детей это отклонение встречается очень часто – по разным данным от 40 до 80% детей имеют данное нарушение. Также отмечается, что у девочек вальгусная установка стопы встречается в 7-10 раз чаще, чем у мальчиков. Таким образом, женский пол также является фактором риска для развития вальгусной патологии.

Причины вальгусной установки стоп:

1. Неврологические нарушения (недоношенный плод, гипоксия в родах, слабый мышечный тонус, парезы и параличи и др.);
2. Наследственность - часто при наличии вальгусной стопы или плоскостопия у родителей, высока вероятность аналогичного проявления и у ребёнка;
3. Генетические синдромы, сопровождающиеся дисфункцией соединительной ткани;
4. Врождённая слабость связочного аппарата и гипермобильность суставов;
5. Ранняя или чрезмерная осевая нагрузка на суставы нижних конечностей (злоупотребление использованием ходунков и прыгунков, крупный ребёнок рано начавший ходить, лишний вес у детей);
6. Неправильно подобранная обувь (без фиксации пятки, шлёпанцы, обувь на плоской подошве) и длительная ходьба босиком по ровным поверхностям.

Чем опасна вальгусная стопа?

Неприятный эффект вальгусной стопы для ребёнка заключается, прежде всего, во влиянии на функциональные возможности стопы и опорно-двигательного аппарата в целом.
Обладатели вальгусной стопы быстрее устают, хуже держат равновесие, менее активны, им сложнее даются занятиям спортом.
Усталость в ногах, болевые синдромы, связанные с перегрузкой мягких тканей и суставов, натоптыши, вальгусные деформации 1-го и 5-го пальцев стопы, варикозное расширение вен и прочее.
Во взрослом возрасте скорректировать вальгус практически невозможно, поэтому, чем раньше вы приступите к исправлению патологии, тем лучше.

Как же исправить вальгус?

1. Для начала нужно принять ситуацию и понять, что вальгусная установка стопы, даже если она наследственная, всё-же поддаётся коррекции.
2. Ортопедическая обувь - не панацея. Она оказывает пассивную поддержку стопы, мышцы, в данном случае, не работают. Поэтому тратить немалые средства на «лжеобувь» бессмысленно. Но, к вопросу выбора обуви стоит подходить тщательно.
3. Совершенно не обязательно прибегать к помощи инструктора ЛФК, если только за помощью в составлении комплекса корригирующей гимнастики для самостоятельных, по возможности ежедневных, занятий дома.
   Важно! Занятия должны быть регулярными, а выполнение упражнений качественным. Для этого нужно объяснить ребёнку цель и необходимость занятий, и не забывать поощрять его за сознательность и активность.
4. Массажу - да! Если у вас нет возможности овладеть приёмами массажа и проводить его самостоятельно, трёх курсов в год будет достаточно.
5. Кинезиотейпирование. Это корригирующие функциональные повязки из мягких, хлопчатобумажных лент на клейкой основе. Метод удобен

тем, что не ограничивает двигательную активность ребёнка, но применим только в комплексной терапии.

6. Физиотерапия. Проводится дважды в год. Методы физиотерапевтического воздействия могут быть самыми разными – это и электрофорез и гидромассаж.
7. Босохождение по неровным, рельефным поверхностям так же будет не лишним.
8. Разбрасывайте мелкие предметы, карандаши и просите ребёнка собрать их ногами, без помощи рук.

   Помните, эффект от всех проводимых мероприятий развивается конечно не сразу. После выявления вальгусной стопы и назначения лечения для оценки его эффективности потребуется минимум 6 месяцев, а для закрепления результата гораздо дольше.
9. Для контроля эффективности занятий посещайте врача ортопеда не реже, чем раз в полгода.

Здоровая стопа – залог красоты и функциональности опорно-двигательного аппарата ребёнка. Понять, осознать и действовать, помочь ребёнку стать здоровым и счастливым - вот достойная цель настоящих родителей!

Педагог дополнительного образования Шумакова С.И.