

Развитие детской стопы

розділ: Розвиток дітей від 0 до 18 років, дата: 01.04.2015, автор: Кегич А.С., Пеньков А.Ю., Пасечник И.П.



Как растёт стопа моего ребенка?

При рождении у новорожденных на каждой стопе имеется по 22 кости, но по достижению 5 -ти лет количество костей увеличивается до 26.

Первые несколько лет являются решающими, когда кости стопы ребенка состоят из мягкого гибкого хряща, который со временем постепенно превращается в кость. Стопа малыша уязвима для повреждений, если не обеспечить правильный уход.

После 2-х лет становится ясно, какой формы будет стопа у малыша. Форма стопы передаётся ребёнку по наследству.

Существует 3 главные формы ступней:

- коническая: большой палец длиннее всех остальных пальцев
- круглая: второй и третий пальцы длиннее, чем большой палец
- квадратная: все пальцы строго одной длины

Как мне заботиться о стопе моего ребенка?

Забота о стопе малыша поможет предотвратить проблемы, которые могут возникнуть позже в течение жизни.

Убедитесь, что носки, обувь и постельное белье не стесняют движения стоп и пальцев ног.

Осматривайте стопы регулярно. Это поможет заметить любые проблемы, такие как водянки и пр. Мойте стопы малыша и сушите их хорошо между пальцами. Состригайте ногти на стопах по прямой, чтобы избежать врастания ногтя.

Важно в течение дня ходить босиком. Играйте с ребенком с помощью прикосновения (щекотания) к его ногам и стопам, тем самым, заставляя сокращать мышцы и сгибать и разгибать стопу.

Не покупайте обувь заранее. Проверяйте размер носков вашего ребенка регулярно, особенно, если вы их сушите в стиральной машинке. Носки могут «сесть» и в таком случае будут ограничивать

рост стопы ребенка.

Когда следует приобрести первую обувь для моего малыша?

Ребенок, который только начал ходить, делает около 176 шагов в минуту. Чем больше ребенок ходит без обуви, тем больше его стопа развивается естественно.

Когда малыш учится ходить, важно ходить босиком как можно больше. Ходьба босиком позволяет стопам развиваться и выпрямляться без ограничений.

Как только ребенок сможет делать первые уверенные шаги и появится возможность ходить на открытом воздухе по неровной поверхности, приходит самое время для первой обуви.

Выбирайте обувь из мягкой ткани, кожи, с гибкой не скользящей подошвой. Обувь должна быть соответствующей по размеру в длину и ширину.

Убедитесь, что определен правильный размер стопы. Подбирайте обувь, чтобы было достаточно места в области пальцев. Фиксирующую функцию хорошо выполняют застежка на липучке, шнурки или пряжка; они удерживают пятку на месте и не позволяют стопе выезжать вперед, повреждая пальцы.

Размер стопы ребенка необходимо проверять несколько раз в год. Стопа ребенка растет в среднем на 2 размера в год до 4-х лет.

Оставьте, по крайней мере, 1 см для растущей зоны между самым длинным пальцем и краем обуви. Обувь должна быть достаточно широка, чтобы все пальцы плотно лежали на поверхности. Стопы детей растут быстрее весной и летом, хуже зимой.

Какие могут быть проблемы со стопами у ребенка?

Если вы заметили проблемы в развитии стопы вашего ребенка, обратитесь к врачу.

Ниже перечислены некоторые состояния развития, которые могут влиять на стопу ребенка:

Косолапость. Это врожденное состояние, которое встречается у 1-2 детей из 1000. Форма одной или обеих стоп сгибается вовнутрь и вниз. Причина косолапости неизвестна, но замечено, что чаще встречается у мальчиков и может передаваться по наследству.

Лечение начинается вскоре после рождения, что позволяет привести стопу ребенка в нужную форму. Ребенку одевают гипсовую повязку и специальные ботинки.

Плоскостопие. С этим состоянием дети рождаются. Это частично вызвано осанкой и отложением жира на стопе малыша, из-за чего стопа выглядит плоской. Трудно сказать, действительно ли у ребенка младшего возраста плоская стопа, так как свод полностью формируется к 7 годам.

Большинство детей не умеет делать шаги как взрослые с пятки на носок до достижения 3-х лет. Не волнуйтесь, если ребенок стоит или ходит на цыпочках, когда у него формируется свод стопы. Однако, если у вашего ребенка плоскостопие в 5-6 лет, и это вызывает болезненные ощущения, обратитесь к специалисту. Могут быть прописаны стельки с супинатором для поддержки свода.

Ходьба на внутренней стороне стопы и ходьба на внешней стороне стопы. Это состояние чаще проходит самостоятельно, когда походка ребенка становится более уверенной. Обратитесь к врачу, если это продолжается у ребенка старше 2-х лет или отмечается ухудшение, особенно, если поражается только одна нога.

Хождение на носках. При этом состоянии ребенок не переносит вес на пятку. До 2-х летнего возраста это может быть вариантом нормы, особенно, когда ребенок ходит босиком по плоской поверхности. Продолжающееся хождение на носках может быть признаком патологически

короткого ахиллового сухожилия и нуждается в лечении. Помимо ортопеда ребенок должен быть осмотрен неврологом.

За какими ещё проблемами стоп необходимо следить?

Проверяйте стопы ребенка регулярно, так как он не всегда сможет сказать, что его нога болит.

Водянка стопы чаще вызвана новой или неправильно подобранной обувью. Проверьте размер обуви малыша. Ребенок не всегда сможет сказать, что ему что-то натирает. Снимите носки и обувь на некоторое время, чтобы дать водянке подсохнуть. Если кожа повреждена, воспользуйтесь антисептиком. Не прокалывайте водянку, чтобы не занести инфекцию.

Вростание ногтей вызывает воспаление кожи на стороне ногтя, кожа становится красной и опухшей. Частой причиной является неправильное обрезание ногтей.

Состригайте ногти на ногах ребенка ровно, а не полукругом. Используйте щипцы для ногтей и подпиливайте острые углы в случае необходимости. Никогда не обрезайте ногти по бокам или слишком коротко. Следуйте за линией ногтя на конце пальца и оставляйте угол ногтя свободным. Если ребенок жалуется, что ноготь болит, обратитесь к врачу.

Микоз – это грибковое заболевание, которое вызывает красную, зудящую, мокнущую сыпь, обычно в межпальцевой области. У малышей отмечается редко; чаще встречается у тех, кто занимается плаванием, так как грибок живет в теплых влажных местах.

Избежать микоза можно, используя теплые хлопковые носки и правильно высушивая область между пальцев после ванны или купания. Обратитесь к врачу, если вы заметили у вашего ребенка подозрительные изменения кожи и/или ногтей.

Бородавки – небольшие образования на стопах с черной точкой в центре. Заражение ими часто происходит в бассейнах. Они обычно проходят самостоятельно в течение 2-х лет с момента появления.

В большинстве случаев бородавки оставляют под наблюдением, если они не приносят беспокойство. В случае возникновения дискомфорта обратитесь к врачу.

<http://www.babycentre.co.uk/a552922/caring-for-your-childs-feet>