

СОГАЗ-Мед о профилактике плоскостопия у детей

Многие считают, что плоскостопие – это несерьезная проблема. Однако, не стоит ее недооценивать. Проблемы со стопами могут негативно отразиться на всем опорно-двигательном аппарате, и в первую очередь – на позвоночнике. Плоскостопие легче вылечить в детском возрасте, когда свод стопы еще не полностью сформирован, поэтому крайне важно вовремя выявить деформацию стоп и своевременно принять меры.

Плоскостопие, как правило, является приобретенным заболеванием костно-мышечной системы, изредка встречаются случаи врожденной патологии. Основными причинами детского плоскостопия чаще всего является рахит, слабость мышц связочного аппарата, голени и стоп, а также травмы. Плоскостопие также развивается вследствие недостаточной или избыточной нагрузки на ноги.

К основным причинам развития плоскостопия у детей можно отнести:

- Генетическую предрасположенность;
- Недостаток витамина Д и кальция, нарушение минерального обмена;
- Лишний вес и ожирение;
- Ношение неудобной обуви;
- Чрезмерные нагрузки на позвоночник и ноги, при занятиях спортом без консультации врача;
- Чрезмерная гибкость суставов (гипермобильность).

Какие последствия может вызвать плоскостопие?

- Боли в суставах и ногах;
- Быстрая утомляемость при ходьбе;
- Заболевания тазобедренных и коленных суставов;
- Заболевания позвоночника (остеохондроз, межпозвоночные грыжи, сколиоз и т.д.);
- Нарушение осанки.

В качестве профилактики плоскостопия рекомендуется:

- Чаще ходить босиком по неровной поверхности;
- Делать гимнастику стоп;
- Заниматься плаванием;
- Питаться рационально;
- Носить качественную, удобную обувь;
- Давать ногам отдых, не перегружать позвоночник.

Специалисты СОГАЗ-Мед напоминают о важности своевременного посещения врача-хирурга и травматолога-ортопеда в рамках профилактических медицинских осмотров детей по ОМС в возрасте: 1 месяца, 3 месяцев и 12 месяцев, 3, 6, 10, 15, 16, 17 лет. При своевременной диагностике и правильной комплексной терапии, назначенной квалифицированным специалистом, плоскостопие успешно лечится.

Если вы застрахованы в СОГАЗ-Мед, вы всегда можете обратиться по вопросам порядка получения медицинской помощи в рамках системы ОМС или за разъяснениями по вопросам защиты прав застрахованных в офисы компании или по телефону горячей линии 8-800-100-07-02 (звонок бесплатный), а также уточнить информацию на сайте www.sogaz-med.ru