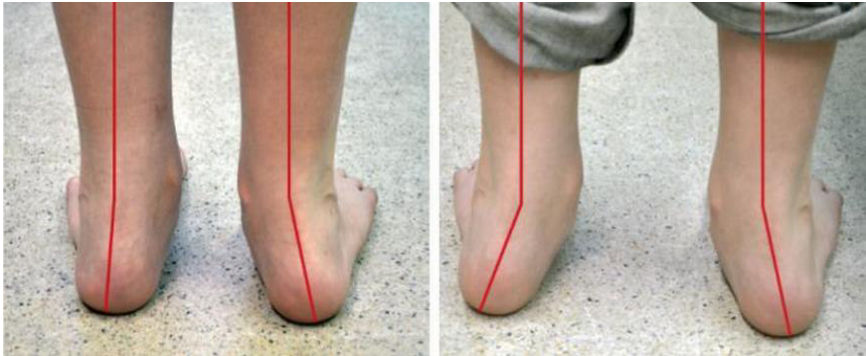


## У ДИТИНИ ДЕФОРМАЦІЯ СТОПИ – ЩО РОБИТИ?

**Ганчева Кристина**, викладач  
кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини  
Ізмаїльського державного гуманітарного університету

**Вальгус** – поширена деформація, при якій гомілки набувають дугоподібної форми (X), а стопи частково вивертаються всередину.



За даними статистики від 40% до 80% випадків всіх ортопедичних відхилень припадають на вальгусну деформацію стопи у дітей старше 5 років. Діагноз встановлюють, якщо відстань між внутрішніми сторонами стоп становить не менше 4-5 см при зімкнутих разом колінах, склепіння зміщені всередину, а пальці і п'яти відхиляються до зовнішньої сторони.

**По-перше:** треба знати, що у процесі росту та формування дитини, ніжки міняють свою форму та конфігурацію.

### **Різновиди захворювання вальгусної деформації стопи і стадії розвитку**

Після народження і протягом першого року життя діти мають «0-подібну» або варусну форму ніжок, яка поступово зменшується і в період з 1 до 2,5-3 років стає «нормальною». Однак, починаючи з віку 2,5-3 років і до віку

6-7 років, ніжки дитини стають «X-подібними» або вальгусними. І це якраз той проміжок, коли батьки шукають «спеціалістів», які б призначили дитині «чудодійні» устілки, «профілактичне ортопедичне» взуття та спеціальний масаж. Але пропонуємо подивитися на малюнок ще раз – як бачимо з віку 6 років і до 12-13 років форма ніжок дитини має набути нормальної будови – і без усякого лікування!

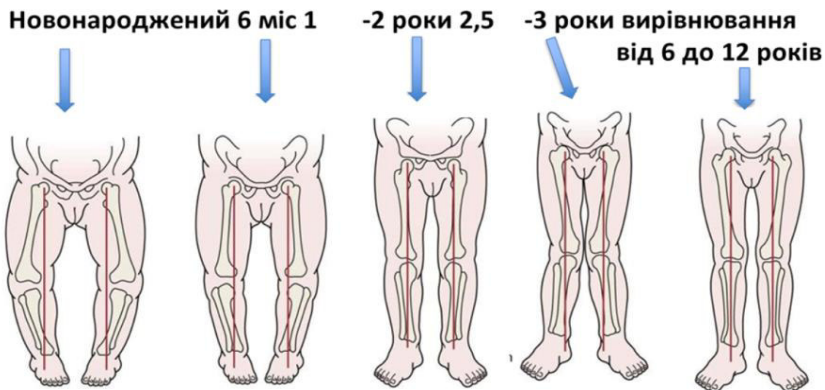
Адже це є фізіологічні генетично детерміновані зміни у формі нижніх кінцівок! Такі стани не потребують ніякого лікування!

Якраз на період дитини з 2 до 6-7 років найчастіше припадає час звернення батьків з приводу «плоскостопості та вальгусу стоп», адже саме у цей період «X-подібні» або вальгусні кінцівки «провокують» появу вищевказаних «деформацій» стоп:

Треба пам'ятати, що фізіологічний вальгус заднього відділу стопи – відхилення п'яти назовні на 5-7 градусів є НОРМОЮ!

Але існують досить великі суто індивідуальні та спадкові варіанти як висоти склепіння стопи, так і вальгусного відхилення стопи, які в більшості випадків не є патологією, а є нормою для кожної конкретної дитини, а у подальшому і дорослої людини.

Так само як здорові діти мають різний зріст, так і здорові стопи мають різну висоту склепіння.



### Фізіологічні коливання (відхилення від норми)

## **Сучасні багаторічні дослідження питання вальгусної деформації стоп давно довели наступне:**

- більшість дітей народжуються «плоскостопими» і така зглаженість склепіння стоп обумовлена наявністю жирової «подушки» на підшві стопи в її середній частині, тому раннє і необгрунтоване призначення устілок та ортопедичного взуття передчасно руйнує цю, створену природою «внутрішню устілку»;

- у дітей до трьох років недостатньо сформований поштовх стопою, часто діти такого віку ходять, ніби перевалюючись. Є англійське слово, яке характеризує таку ходьбу у дітей від 1 року до 2,5-3 років, це слово *toddler*, перекладається приблизно як «топтун», тобто дитина, яка ще не впевнено ходить. У цих дітей у зв'язку з віком поки що недостатньо сформована функція гомілковостопного суглоба;

- склепіння стоп формується протягом першого десятиріччя життя і функціонально початок формування відбувається не після народження, а у віці від 2 років, повне формування стопи, як органа руху та опори з притаманною їй опорною, балансувальною, ресорною, рушійною та пропріорецептивною функцією відбувається поступово і закінчується до 8-9 років;

- у кожної п'ятої дитини ніколи не сформується склепіння стопи та 23-25% дорослих мають плоскостопість, а отже, плоскі стопи – нормальне явище як у дітей, так і у дорослих! У більшості дорослих з плоскостопістю стопи не болять, а їх витривалість та функціональна здатність не відрізняється від середньостатистичної норми.

- ортопедичне взуття, «Спеціальні» устілки, «подушечки», супінатори під склепіння здорових стоп шкодять дітям – не дають нормально працювати м'язам, можуть викликати дискомфорт у дітей з мобільною плоскостопістю... І спустошують гаманці батьків!

- є чіткі дані, що ступінь плоскостопості мало корелює зі скаргами пацієнта. Тобто незначний ступінь плоскостопості може викликати масу скарг, а є діти з вираженою плоскостопістю, яких нічого не турбує.

- скарги під час плоскостопості – це біль у стопі. Коли кажуть, що при плоскостопості болить колінний суглоб, попереk, шия тощо – це абсолютно нічим не підтверджена споглядальна конструкція.

- у людей з плоскостопістю цілком може турбувати і попереk, і коліно, і так далі, але це не причинно-наслідковий зв'язок. Тобто, якщо зниження склепіння стопи у людини обумовлена слабкістю зв'язок, гіпермобільністю, то рано чи пізно можуть бути проблеми і зі стопою, і з хребтом. Не є фактом, що стан стопи обумовлює проблем з відділами скелета, що розташовуються вище.

- у всьому цивілізованому світі масаж є spa-процедурою, що доставляє людині позитивні емоції. Однак, у випадку маленьких дітей, у віці від 1 міс до 3-4 років масаж стоп точково-щипковий та масаж стимулюючий м'язи спини, сідниць, стегон, гомілок і стоп може розглядатися в плані позитивного фактора щодо формування стоп.

- також **ДУЖЕ** важливо не дозволяти масажистам, остеопатам та іншим спецам виконувати вправи і рухи стопою, які є нефізіологічними! Наприклад кругові рухи стопою, різкі пронаційні або супінаційні рухи тощо.

### Симптоми вальгусної деформації стопи у дитини



Існує дуже проста та показова клінічна функціональна проба для діагностування вальгусної деформації стопи, яку батьки за бажанням можуть провести навіть у себе дома, без огляду лікаря.

Поставте дитину на носки (на пальці) – якщо у цьому положенні формується поздовжнє склепіння стоп та усувається «вальгус» п'ятки (п'ята стає у варусне положення), то у Вашої дитини мобільна плоска стопа і за відсутності щоденного болю в стопах – це є варіантом норми!

Також нагадуємо, що на теперішній час широко застосовувана в Україні методика плантографії втратила своє значення і слугує більше «обгрунтуванням» для призначення устілок, та інших марних ортопедичних застосунків, які тільки шкодять дітям.

### **Вправи для попередження вальгусної деформації стопи**



**Що можуть зробити батьки для кращого розвитку стоп і як запобігти розвитку або прогресуванню плоскостопості та «вальгусній» стопі?**

На жаль, немає гарантованого способу запобігти проблемі вальгусної деформації стопи, але можна багато зробити для здорового розвитку дитини:

**Рекомендація 1.** Необхідно всіляко сприяти вільному пересуванню Вашого малюка різними нерівними поверхнями, будь то вдома чи на природі (ходьба по піску, травичці, камінцям тощо).

**Рекомендація 2.** Розумне фізичне навантаження (зарядка з татом і мамою (всі діти люблять «мавпувати» – повторювати рухи) або спортивна секція, а краще і те і інше). Вправи на витривалість, координацію, розвиток чутливості також можуть позитивно вплинути на попередження розвитку вальгусної деформації стопи.

**Рекомендація 3.** Немає необхідності самостійно призначати дитині ортопедичне взуття або масажі – краще обговорити це з лікарем, чи є така потреба у Вашої дитини або йому достатньо власних рухів у звичайних умовах?

**Рекомендація 4.** Загальна рекомендація при плоско-вальгусній стопі у дитини – багато ходити босоніж і спиратися на тому факті, що склепіння стопи розвиватиметься спонтанно з фізіологічним поворотом шийки стегнової кістки, а злегка знижене склепіння стопи не буде мати негативний вплив на функцію стопи в зрілому віці.



### **РЕКОМЕНДОВАНИЙ КОМПЛЕКС ВПРАВ ПРИ ПЛОСКО-ВАЛЬГУСНІЙ ДЕФОРМАЦІЇ СТОП:**

#### ***Вправа 1. Катання м'ячика ніжками***

Сісти на стілець. Тримайте спину прямо. Покласти під ногу тенісний м'яч.

Катати м'яч уперед-назад. Не забувати про спину. Не розслаблятися та тримати її рівно. Виконувати цю вправу протягом 2-3 хвилин. Повторити із протилежною ногою.

### **Вправа 2. Збір тканини пальчиками ніг**

Сісти на стілець і покласти рушник під ногу. Захопити рушник пальцями ніг. П'яти мають бути притиснуті до підлоги. Згинати та розгинати пальці, повільно підтягуючи рушник до себе. Поміняти ноги та повторити вправу. Виконайте 2-3 підходи до 10-15 повторень.



### **3. Підйом з підлоги ногою дрібних предметів**

Сісти на стілець, схопити маленькі деталі пальцями ніг і перекладіть на іншу сторону, або у якусь ємкість.

Повторити іншою ногою.

### **Вправа 4. Катання палиці/качалки**

Сісти на стілець, слідувати за рівною поставою. Викачуємо скалочку або палицю вперед і назад по 10 разів у кожную сторону, потім зміна ніг.

### **Вправа 5. Підйом та прогин**

Покласти рушник на піднесення/підставку. Обпертися на стілець перед собою для підтримки. Стиснути рушник пальцями ніг, а потім опустити п'яту до землі. Вона повинна опуститися нижче за лінію кроку. Поставити на піднесення іншу ногу і використовуйте її тільки для того, щоб знову підвестися. Зробити 2 підходи по 10 повторень кожної ноги.





### **Вправа 6. Зміцніть м'язи склепіння стоп**

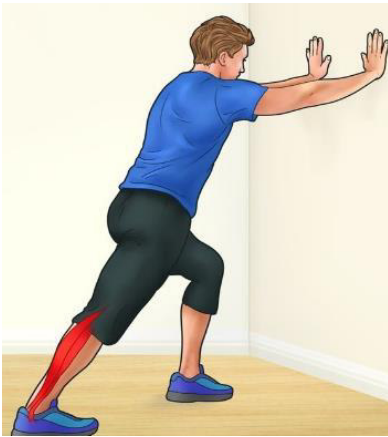
Сісти на стілець. Зігнути ногу і перекинути її через протилежне стегно. Обернути еластичну стрічку навколо стопи. Підніміть руками стопу

вгору, потім повільно опустіть стопу у вихідне положення. Зробіть 2 підходи по 10 повторень із кожною ногою.

### **Вправа 7. Піднімайте пальці ніг протягом дня**

Сядьте, постав ноги на підлогу. Підніміть пальці ніг, щоб ваша стопа вигнулась.

Повільно опустіть пальці ніг, зберігаючи при цьому прогин, щоб ви відчували, як напружені м'язи склепіння стопи. Затримайтеся на 5 секунд, а потім розслабте стопи. Виконайте 5 повторень кожної ноги.



### **Вправа 8. Розтягуйте ікри**

Встаньте перед стіною і впріться обома руками в стіну. Витягніть ногу позаду себе, випрямивши коліно та виставивши пальці вперед. Поставивши п'яту на підлогу, почніть нахилитися вперед, доки відчуєте напругу ікри. Затримайтеся на 30-60 секунд. Повторіть вправу чотири рази для кожної ноги.



## 9. Пальчикова йога

Сісти, сконцентруватися на пальцях ніг. Підняти великий палець догори. У той же час притиснути решту пальців до підлоги. Затримайтеся на 5 секунд. Тепер притиснути великий палець і підійняти решту пальців вгору. Затримайтеся на 5 секунд. Повторіть 10 разів для кожної ноги.



### Список використаних і рекомендованих джерел:

1. Ардашев О. Є. Дослідження з визначення співвідношення функціональних розладів стопи в дітей дошкільного віку з функціональними розладами та анатомічними змінами стопи Олександра Євгенівна Національний технічний університет України «КПІ» 2016-06-07 Вип. 1(25) (2014) (<http://www.sport.vnu.edu.ua/index.php/sport/issue/view/17>)
2. Бичук І. О. Аналіз біомеханічних характеристик стопи дітей старшого дошкільного віку / І. О. Бичук, А. І. Альошина, О. І. Бичук // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Педагогічні науки. Фізичне виховання і спорт. – 2010. – Вип. 81. – С. 129-132.
3. Винник Джозеф П. Адаптивное физическое воспитание и спорт / под ред. Джозефа П. Винника ; пер. с англ. И. Андреев. – Киев : Олимп. лит., 2010. – С. 372.
4. Вихляев Ю. М. Методика застосування ортопедичних устілок для корекції деформацій стопи / Ю. М. Вихляев // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2009. – № 11. – С. 9-11.
5. Огурцова Татьяна. Метод обследования опорно-двигательного аппарата человека по отпечаткам стоп в динамике и синтез бионических стелек : промоционная работа [Электронный ресурс] / Татьяна Огурцова. – Рига : 2006 – С. 48. – Режим доступа : [www.pdfactory.com](http://www.pdfactory.com)

6. Присяжнюк У. І., Вовканич А. С. Аналіз програм фізичної терапії для дітей із плоско-вальгусною деформацією стоп фізична терапія, ерготерапія № 14 (2023) с. 91-97
7. Кондрахіна Т. С. Ефективність застосування функціонального кінезіотейпінгу в дітей 8-10 років з плоско-вальгусною деформацією стопи : кваліфікаційна робота магістра спеціальності 227 "Фізична терапія, ерготерапія" / наук. керівник І. В. Кальонова. Запоріжжя : ЗНУ, 2020. 63 с.