

Как следить за здоровьем детских ножек?

Не секрет, что дефект ступней – причина множества нарушений осанки человека. Но знаете ли вы, что у 98% новорожденных ступни не имеют абсолютно никаких физиологических отклонений, в то время как у 60% взрослых такие отклонения имеются.

Чтобы предупредить эти нарушения и обезопасить своего ребёнка, беречь его ножки и правильно ухаживать за ними нужно с первых месяцев жизни. Именно профилактика проблемы, выявленной как можно раньше, – залог успеха в будущем. Будут ли здоровы ножки малыша, полностью зависит от внимательности родителей.

На что именно родителям следует обратить внимание? Наиболее распространённые проблемы – это потливость, плоскостопие и врастающий ноготь. Давайте разберём именно их.

Потливость

Сильно потеющая детская ножка может подхватить и некоторые проблемы. Это могут быть как волдыри и мозоли, полученные в результате скольжения ноги в обуви, так и микозы, и подошвенные бородавки.

Виновниками повышенной потливости обычно являются индивидуальная особенность строения и функционирования потовых желёз или вегето-сосудистая дистония.

Профилактика довольно проста. Очень полезно походить босиком по песку, массажному коврику и другим шероховатым поверхностям. Полезно почаще оставлять голые стопы крохи на свежем воздухе. На пользу пойдут и ванночки попеременно с теплой и прохладной водой.

Обувь для таких малышей необходимо покупать из «дышащих» материалов. Носочки можно покупать только из натурального хлопка или шелка. Частая смена носков и проветривание стопы тоже не повредит. Лечение назначается индивидуально и только после консультации дерматолога и невролога.

Плоскостопие

У плоскостопия два основных виновника – неблагоприятный неврологический статус и неправильная обувь, сделанная без учёта особенностей детской стопы.

Для профилактики не забывайте вовремя посещать невролога и ортопеда: обязательно в возрасте 1 месяца, 3 месяцев, 6 месяцев и 1 года. Далее один раз в год.

Походить по шероховатым поверхностям при плоскостопии тоже очень полезно, но ни в коем случае нельзя ходить босиком по ровному полу или на носочках, это может привести к ещё большим осложнениям. От занятий танцами, лёгкой атлетикой и художественной гимнастикой тоже лучше отказаться.

Обувь следует выбирать с гибкой подошвой, крепким задником и шнуровкой, чтобы нога была более зафиксирована. Стелька должна быть анатомической с супинатором посередине. Лечебная гимнастика назначается индивидуально после консультации врача-ортопеда.

Врастающий ноготь

Виновником оказывается наследственность, тесная обувь и неправильная стрижка ногтей. Для профилактики ноготки малышу следует подстригать прямо и ровно, лишь чуть-чуть подпиливая края.

Обувь должна подбираться с учётом анатомической особенности ножки именно вашего ребёнка. Ножка не должна быть сдавленной в ботинке, но и не должна в ней болтаться. Внутренняя длина стельки должна быть на 3 мм больше и на 1,5 мм шире, чем стопа крохи. Для этого удобно дома на листе картона обрисовать стопу стоящего босиком с расправленными пальчиками ребёнка.

Не пытайтесь самостоятельно решить эту проблему! Для лечения необходимо обратиться к грамотному специалисту.

Автор - **Александра Гаджи**

[Источник](#)