

Здоровье начинается со стопы

Традиционно при обследовании опорно-двигательного аппарата у детей ортопеды прежде всего обращают внимание на наличие дисплазии тазобедренных суставов, сколиоза, косолапости и др. В то же время недостаточно активно диагностируют такую патологию, как плоскостопие. Не являясь значимым косметическим дефектом, плоскостопие часто ускользает из поля зрения как родителей ребенка, так и врачей. И даже при его диагностике эффективные лечебные мероприятия проводятся достаточно редко, что в дальнейшем часто приводит к развитию патологии вышележащих отделов опорно-двигательного аппарата. К счастью, ситуация начинает меняться в лучшую сторону. 30 мая в преддверии Дня защиты детей в г. Киеве на территории детской игровой комнаты в ТРЦ «Дрим Таун» прошла беспрецедентная социальная акция «Здоровье любимых ножек». В рамках мероприятия ортопеды-травматологи из Киева и Днепрпетровска провели бесплатное обследование детей в возрасте от 3 до 14 лет на наличие ортопедических заболеваний стопы с помощью плантоскопа. Инициатором акции стал вице-президент Ассоциации хирургии стопы и голеностопного сустава, член Европейского общества хирургии стопы и голеностопного сустава, спортивной травматологии, хирургии коленного сустава и артроскопии, кандидат медицинских наук Олег Александрович Лоскутов. Накануне в аудитории «Укринформ» была проведена пресс-конференция, позволившая получить детальную информацию об актуальности, диагностике и особенностях лечения детского плоскостопия. На вопросы журналистов исчерпывающе ответили Олег Александрович Лоскутов и кандидат медицинских наук, ортопед-травматолог высшей категории Руслан Алексеевич Сергиенко.



О.А. Лоскутов



Р.А. Сергиенко

Олег Александрович, почему развивается плоскостопие, насколько оно распространено?

— Плоскостопие появляется не спонтанно — оно развивается после рождения, когда ребенок наступает на стопу. В основе его развития лежит дисфункция задней берцовой мышцы, которая не поддерживает свод стопы, что и приводит к развитию плоско-вальгусной деформации.

Точно сказать о распространенности данной патологии достаточно сложно. Люди, которые приходят на проводимые нами акции, как правило, уже подозревают, что с ребенком что-то не так, поэтому полученные статистические данные могут быть завышены. Чтобы более точно определить реальную актуальность проблемы детского плоскостопия, мы провели огромную работу по обследованию детей в детских коллективах. С февраля 2013 г. в семи детских садах Днепрпетровска был проведен осмотр более 500 детей. Согласно полученным результатам обследования 60-67% детей в зависимости от района города имели данное заболевание.

К сожалению, в большинстве случаев в детских садах не применяются методики для профилактики развития и лечения плоскостопия, не разработан комплекс ежедневных упражнений для детей, который должен занимать главное место наряду с ежедневной зарядкой. Получается, что все заботы о здоровье ребенка ложатся на плечи родителей, которые обычно даже не предполагают о существующей проблеме. А ведь чем раньше диагностируется плоскостопие, тем эффективнее можно с ним бороться.

Почему в последнее время так выросла распространенность плоскостопия?

— Такой же вопрос прозвучал на прошлой Европейской ассоциации ортопедов-травматологов, которая проходила в г. Стамбуле (Турция). Ответ экспертов был таков: «Мы просто научились его диагностировать». Этой точки зрения придерживаюсь и я. Поэтому нельзя сказать, что распространенность плоскостопия резко увеличилась — просто ортопеды уделяют данной проблеме больше внимания.

Руслан Алексеевич, расскажите, пожалуйста, какова основная причина развития плоскостопия?

— Выделить какую-то основную причину, лежащую в основе развития плоскостопия, достаточно сложно, поскольку заболевание имеет полиэтиологический характер. К значимым факторам риска можно отнести наследственность, малоподвижный образ жизни и избыточную массу тела, которая приводит к повышению нагрузки на стопу.

Раньше дети активно проводили досуг, играли в подвижные игры. Сейчас они практически все свободное время проводят за компьютером или просмотром телепередач. Безусловно, о каком тоне задней большеберцовой мышцы может идти речь, когда ребенок все свое детство проводит сидя.

К каким осложнениям может привести плоскостопие?

— Вестибулярный аппарат человека настроен таким образом, что голова должна находиться прямо, что необходимо для удержания равновесия. При наличии плоско-вальгусной деформации происходит соответствующее перераспределение тонуса мышц нижних конечностей и позвоночника, направленное на сохранение равновесия, изменяется биомеханика движений вышележащих суставов. В момент пронации стопы, которая возникает при плоскостопии, происходит соответствующий поворот коленного сустава. Это приводит к перегрузке внутреннего отдела коленного сустава. Избыточная нагрузка приходится и на тазобедренный сустав, позвоночник. Как ни странно, большинство сколиотических деформаций являются следствием наличия плоско-вальгусной деформации. Кроме того, увеличение нагрузки на определенные отделы коленного и тазобедренного суставов создает предпосылки для развития их дегенеративных заболеваний в более старшем возрасте. К возрастанию нагрузки на вышележащие отделы опорно-двигательного аппарата приводит также и снижение амортизирующей функции стопы.

Какие основные жалобы ребенка при плоскостопии и в каком возрасте родителям следует уделить внимание этой проблеме?

— В основном дети жалуются на боль в области мышц голени. Как правило, боль появляется после физической нагрузки. Поскольку при плоскостопии страдают по возрасту голеностопный, коленный, тазобедренный суставы, позвоночник, в дальнейшем могут возникнуть жалобы на боль в вышележащих анатомических областях, преимущественно на боль в спине. На деформацию стопы дети не обращают никакого внимания. Эти изменения должны замечать родители. Обратив внимание на стопы ребенка родители должны в тот момент, когда он начал бегать, в среднем с двух лет.

Олег Александрович, как решается вопрос с диагностикой и лечением плоскостопия в развитых странах и Украине?

— В развитых странах деятельность детских ортопедов направлена на активное выявление плоскостопия. Учитывая требования современной страховой медицины, диагноз должен быть четко поставлен либо опровергнут уже при первом обследовании ребенка. Лечение (оперативное либо консервативное) назначается незамедлительно после постановки диагноза.

В Украине уровень диагностики плоскостопия явно недостаточен, поэтому мы внедряем ее активное проведение среди врачей и пациентов. К сожалению, пока что даже в случае постановки диагноза лечение ограничивается ортопедическими стельками и обувью. Конечно, такой

подход не может обеспечить приемлемых результатов терапии.

С целью популяризации этих знаний среди врачей, которые интересуются и занимаются данной проблемой и хотят развиваться в этой области, была создана Ассоциация хирургии стопы и голеностопного сустава. Создание Ассоциации позволит ортопедам повышать свою квалификацию в области хирургии стопы, получать передовые знания и практический опыт в пределах нашей страны. Ранее для получения таких знаний необходимо было стажироваться в клиниках Европы и США, что было непозволительно дорого для большинства отечественных специалистов.

Как должны действовать родители при выявлении у ребенка плоскостопия?

— Если есть плоскостопие, необходимо обратиться к специалисту, желательно подологу, который занимается именно стопой и рассматривает плоскостопие как комплексную проблему. Только правильно поставленный диагноз дает ясное представление о том, с чем мы имеем дело, и позволяет выбрать соответствующий метод лечения. В каждом конкретном случае можно сказать, смогут ли помочь физические упражнения либо следует прибегнуть к оперативному лечению. Когда высока вероятность, что при выполнении комплекса упражнений вполне возможно улучшить состояние ребенка или хотя бы препятствовать дальнейшему развитию плоскостопия, следует назначить консервативное лечение. В то же время на сегодняшний день врачи отдадут приоритет оперативным вмешательствам. Усилия, потраченные на посещение зала ЛФК, бассейна, реабилитологов, выполнение физиопроцедур, ношение ортопедических стелек и др., не гарантируют достижения необходимого эффекта. Оперативное вмешательство позволяет достичь более значимых результатов. При этом следует подчеркнуть, чем раньше сделана операция, тем она проще в выполнении и тем легче протекает период реабилитации.

На что необходимо обратить внимание родителей при выборе обуви, или нет разницы, какую обувь носить?

— Несомненно, разница есть. Вся обувь, независимо от того, болен ребенок плоскостопием или нет, должна быть с ровной подошвой — с наличием скошенного каблучка Томаса. Подошва обязательно должна быть упругой (ни в коем случае не мягкой) с упругой пяткой и хорошей фиксацией переднего отдела. При наличии плоско-вальгусной деформации стопы или тенденции к ее проявлению необходим еще и супинатор. Следует уточнить, что супинатор должен быть индивидуально подобранным. Супинаторы, которые имеются в обуви при продаже, не выполняют своей функции — это больше маркетинговый ход. Если ребенок здоров, наличие супинатора не обязательно.

Откуда возникла идея проводить осмотры стопы у детей?

— Начало акции было положено в г. Днепрпетровске еще осенью 2013 г., именно тогда прошел первый этап социального проекта «Здоровье любимых ножек». За три дня акции было осмотрено более 250 детей, из них только 7% оказались абсолютно здоровы. Все остальные дети имели разную степень плоскостопия и деформации стопы (иногда включающую серьезные изменения в позвоночнике, коленном и тазобедренном суставах).

Первый этап социальной акции был очень показателен — мы убедились в актуальности проблемы детского плоскостопия. К сожалению, на сегодняшний момент приходится сталкиваться с непониманием родителями необходимости профилактики и своевременного лечения плоскостопия. Детям покупают обувь, не способствующую правильному формированию свода неокрепшей детской стопы, не выполняется комплекс ежедневных упражнений для помощи в формировании стопы и развития моторики.

Родители не знают, на что следует обращать внимание при выборе обуви, как не пропустить плоскостопие у ребенка, почему так важно своевременно диагностировать плоскостопие и что будет, если плоскостопие не лечить.

10 и 17 апреля 2014 г. в Днепрпетровске прошел второй этап акции. Его целью было уже не просто обследовать всех желающих, но и показать родителям и детям комплекс упражнений лечебной физкультуры для профилактики плоскостопия.



Целью акции, которая будет проведена в Киеве, является помощь родителям в своевременном выявлении деформационных изменений в стопе ребенка посредством бесплатного обследования врачом ортопедом-травматологом, выдача рекомендаций по профилактике и лечению. Нами специально было принято решение о проведении акции на детской площадке, так как ребенок в игровой обстановке хорошо воспримет осмотр. Мы постараемся показать упражнения таким образом, чтобы ребенку хотелось выполнять их дома с родителями. Упражнения будут показаны на специальном инвентаре (массажных ковриках, гимнастическом брусе). Мы хотим в игровой манере привить детям и родителям желание быть здоровыми.

Подготовил Вячеслав Килимчук