

УДК 615.8

Волокова О. В.¹, Рижкова М. В.²

¹студент, НУ «Запорізька політехніка»

²старш. викл., НУ «Запорізька політехніка»

КОРИГУВАННЯ ВАЛЬГУСНОЇ СТОПИ У ДІТЕЙ 5-6 РОКІВ

Актуальність теми. Останні роки життя внесли свої корективи в життя і здоров'я людей. Особливо це стосується дитячого населення, де чітко замітні патології розвитку опорно-рухового апарату. Одна з розповсюджених проблем- це вальгусна деформація стопи. Окрім спадкової схильності до розвитку цієї патології, діти також стикаються з багатьма зовнішніми чинниками, які сприяють її виникненню. Сучасний спосіб життя має суттєвий вплив на розвиток стоп.

На 2018 р в Україні понад 11% дітей дошкільного віку мають вальгусні деформації нижніх кінцівок та плоскостопість; серед дітей молодшого шкільного віку - до 81,2% від загального числа обстежених,

що становить по частоті 3-є місце серед вроджених і 2-є місце серед статичних порушень опорно-рухової системи [1].

За статистичними даними Міністерства охорони здоров'я України, захворювання опорно-рухового апарату займають третє місце після серцево-судинних та онкологічних захворювань, при цьому 17 % з них складають дефекти нижніх кінцівок (вроджені дисплазії кульшових суглобів, вальгусні або варусні деформації нижніх кінцівок, клишоногість, вивихи або підвивихи стегна, укорочення кінцівки).

Мета: скласти програму комплексної реабілітації дітей 4-5 років з вальгусною стопою.

Зівдання:

1. Аналіз сучасної наукової літератури за темою дослідження.
2. Розглянути найбільш актуальні на теперішній час методи і засоби коригування вальгусної стопи у дітей.
3. Спираючись на дані сучасних наукових досліджень скласти програму реабілітації та довести її ефективність.

Методи дослідження:

1. Теоретичні:

Огляд актуальних літературних джерел -

Розглянути основні публікації та наукові дослідження, що стосуються:

- анатомії та біомеханіки дитячої стопи;
- причин виникнення вальгусної деформації;
- сучасних методів лікування та профілактики, таких як масаж, терапевтичні вправи, фізіотерапія тощо.

2. Практичні методи:

Огляд - оцінка симетрії та форми стоп, визначення кута відхилення. Вимірювання висоти зводу стопи.

Подометрія - оцінка загальної біомеханіки стопи в процесі ходьби. Визначення рівня плоскостопості, що часто супроводжує вальгусну деформацію.

Гіпотеза дослідження: доповнення масажу та терапевтичних вправ кінезіотейпуванням робить процес реабілітації більш швидким та ефективним.

Виходячи з сучасних літературних даних в програму реабілітації було включено лікувальний масаж попереку і нижніх кінцівок (три рази на тиждень), терапевтичні вправи (щоденно) для контрольної групи, а для основної додано кінезіотейпування один раз на 5-7 днів. Програма тривала протягом 6 тижнів.

При вальгусній стопі у дітей терапевтичні вправи включають у себе лікувальну гімнастику з використанням комплексів спеціальних

вправ, які спрямовані на розвиток силової витривалості м'язів, зміцнення розслаблених та розтяг спазмованих м'язів. Особливостями терапевтичних вправ є те, що вони можуть проводитися як у великому реабілітаційному центрі, закладах дошкільної та шкільної освіти, так і в домашніх умовах, не потребують наявності великих спеціалізованих тренажерів, можуть проводитися як індивідуальним заняттям, так і з групою дітей [2].

Задачі терапевтичних вправ:

- покращення загального фізичного стану;
- формування правильної постановки стопи;
- нормалізація м'язового балансу;
- покращення трофіки м'язів;
- сприяння оптимальному формуванню склепіння стопи;
- зміцнення м'язів стопи і гомілки;

Лікувальний масаж є ефективним в корекції тону м'язів, що особливо значуще при наявності вальгусної деформації стопи. Адекватний тонус м'язів є ключовим для підтримки правильної функції стопи та нижніх кінцівок, забезпечуючи ефективну підтримку та дозволяючи сформувати правильний статичний та динамічний стереотип. Аномальний тонус м'язів, гіпертонус або гіпотонус, призводить до неправильного розподілу.

Задачі масажу:

- активізація крово- і лімфообігу нижніх кінцівок і попереку;
- нормалізація тону м'язів;
- розтягнення і розслаблення м'язи бічної групи гомілки, м'язи передньої групи стегна, тазового поясу, попереково-крижові м'язи;
- тонізація м'язи передньої і задньої групи стегна і гомілки;
- зняття втоми у нижніх кінцівках

Тейпування зазвичай використовується як допоміжний метод. Його використовують як захист за наявності наявної травми, для обмеження рухів у пошкоджених суглобах, компресії м'яких тканин, зменшення набряку, впливу на опорні анатомічні структури, м'язи, фасції, а також як захист від повторних травм. Тейпування використовується як один із засобів реабілітації або профілактики у випадках, коли потрібна підтримка та стабільність, як засіб першої допомоги, для запобігання травми та захисту пошкодженої анатомічної структури під час загоєння.

Задачі кінезіотейпування:

- запобігання внутрішній ротації стопи і гомілки;
- стабілізація гомілковостопного суглобу;
- відновлення балансу пронаторів і супінаторів стопи;

- сприяння оптимальному формуванню склепіння стопи;
- покращення ходи.

Висновки:

На теперішній час проблема вальгусної стопи у дітей 5-6 років в літературних джерелах висвітлена недостатньо, оскільки більшість авторів досліджує плосковальгусну стопу, ігноруючи той факт, що в розглянутому віці часто робити висновки про плоскостопість ще зарано, а також те, що вальгусна стопа дуже часто не супроводжується плоскостопістю.

Актуальними в корегуванні вальгусної стопи вже багато років поспіль залишаються терапевтичні вправи, лікувальний масаж, фізіопроцедури, ортопедичне взуття, устілки. Останнім часом набуває популярності кінезіотейпування.

В проведеному нами дослідженні доповнення програми реабілітації кінезіотейпуванням дозволило помітно пришвидшити досягнення достовірного покращення порівняно з контрольною групою.

Список використаних джерел

1. Авраменко, Н. Б. Перевірка ефективності програми фізичної реабілітації дітей з плоско-вальгусною деформацією стоп [Текст] / Н. Б. Авраменко, О. О. Беспалова // Здоров'я людини в сучасному культурно-освітньому просторі : матеріали I Всеукраїнської заочної науково-практичної інтернет-конференції, 22 березня 2018 року / МОН України, Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка, Навчально-науковий інститут фізичної культури, Департамент соціального захисту населення Сумської ОДА, Управління охорони здоров'я Сумської ОДА, Управління молоді та спорту Сумської ОДА ; [редкол.: Ю. О. Лянной, М. О. Лянной, О. А. Томенко та ін.]. – Суми : [СумДПУ ім. А. С. Макаренка], 2018. – С. 80–83.

2. Присяжнюк У. І. Застосування методів фізичної терапії за плоско-вальгусної деформації стоп / Присяжнюк У. І., Вовканич А. С. // Rehabilitation and Recreation. – 2023. – № 16. – С. 83–89.