

# МАССАЖ ПРИ ВАЛЬГУСНОЙ ДЕФОРМАЦИИ СТОПЫ У ДЕТЕЙ

Здравствуйтесь! Меня зовут Яныкина Нелли Вячеславовна. Я детский массажист из г. Рязань. Вхожу в РОССИЙСКУЮ ЛИГУ МАССАЖИСТОВ. Опыт работы с детьми более 5-и лет.

**Д**етский массаж – это не только профилактика различных заболеваний, но и способ лечения ребенка, помощь в его развитии. Детский массаж можно проводить малышам и детям старшего возраста. Польза детского массажа состоит в его благотворном влиянии на перистальтику, систему пищеварения и нервную систему.

Сегодня затрону тему: «Массаж при вальгусной деформации стопы у детей».

У детей нередко встречается проблема плоско-вальгусной деформации стоп. Она может быть как врожденной, так и приобретенной.

Независимо от причин развития патологии, она требует обязательного лечения, так как влияет на здоровье всей опорно-двигательной системы. Одной из наиболее действенных процедур при вальгусной стопе является массаж ног.

## Особенности патологии

При плоско-вальгусной деформации опора стопы приходится на внутреннюю часть, то есть пятки и пальцы оказываются смещенными к внешним сторонам. А внутренняя часть стопы заваливается внутрь, в результате чего внутренние выпуклые косточки даже могут соприкасаться, если поставить ноги вместе. При этом может происходить и уплощение самой стопы, что говорит о развитии у ребенка плоскостопия. В результате такой деформации опора приходится не на пятку и пространство под пальцами, а на значительную часть стопы. Это приводит к излишнему напряжению связок и суставов, особенно сильно страдает коленный сустав.

## Основные симптомы вальгусной стопы:

Практически полное отсутствие продольного внутреннего свода.

При плотном сжатии и выпрямлении коленей внутреннее расстояние между лодыжками превышает 4–5 см.

В положении стоя наблюдается Х-образное положение ступней. Внутренняя часть «заваливается».

## Причины вальгусной стопы:

Различают две формы плоско-вальгусной деформации – врожденную и приобретенную: Врожденная проблема связана с неправильным



формирование костей при внутриутробном развитии. Приобретенная деформация развивается из-за нарушений в развитии связочного и сухожильного аппарата. К этому может привести неправильно подобранная обувь, рахит, травмы, детское ожирение и т. д.

Независимо от причин и формы заболевания потребуется его лечение. При отсутствии адекватной терапии вальгусная деформация может привести к нарушениям осанки, искривлению голеностопных и коленных суставов.

### Зачем выполняется массаж

Задача массажа при плоско-вальгусной стопе – расслабить группы мышц и связок, которые пребывают в напряжении, и укрепить мышцы, которые должны поддерживать правильное положение пальцев и пятки. Как правило, такую процедуру назначают при 1-й и 2-й стадии деформации, то есть изменениях, которые поддаются коррекции без операции. Массаж проводится только после постановки диагноза врачом-ортопедом! Оптимальным является лечение деформации именно в детском возрасте, когда опорно-двигательная система не сформирована до конца и поддается коррекции. Массаж позволяет регулировать тонус мышц ступней и голеней, устраняет излишнее напряжение, улучшает кровообращение и нормализует развитие опорно-двигательной системы. Именно поэтому массаж нередко назначают даже в качестве профилактической меры.



### Рекомендации

Одним только массажем исправить вальгусную деформацию стоп невозможно. Чтобы повысить эффективность процедуры, потребуется подойти к лечению комплексно. Также в ряде случаев ортопед может назначить дополнительные физиотерапевтические процедуры. Например, электростимуляцию мышц или парафинотерапию.

Самое важное при лечении вальгусной деформации не забывать о комплексности и регулярности процедур. Только в этом случае можно рассчитывать на положительный результат.

Здоровья Вам и Вашим детям.  
С уважением, Нелли Вячеславовна!



Smooth.style: <https://smooth.style/ru/id63230>

Vk: [https://vk.com/deti\\_massage\\_rzn](https://vk.com/deti_massage_rzn)

WhatsApp: 89106100366

Smoothlifestyle Mama