«Ребенок ходит на носочках: 4 группы причин, лечение и что необходимо делать?»

Некоторые родители с ужасом замечают, что ребенок ходит на носочках, а не наступает на всю стопу полностью. Причины этого довольно многообразны, важно ориентироваться в них, чтобы вовремя предотвратить серьезные заболевания. Однако в ряде случаев такая особенность считается нормой и не ведет к каким-либо негативным последствиям.

Предлагаем познакомиться с тем, какие причины вызывают ходьбу на носках и как необходимо действовать родителям.

**В 4-5 лет**

Если в 2 года ребенок, который ходит на носках, как правило, совершенно здоров и вскоре откажется от своей привычки, то родителям малышей постарше стоит серьезно задуматься. Такая особенность может быть обусловлена неврологическим заболеванием, поэтому визит к специалисту откладывать нельзя.

**Иных возможных причин несколько:**

* стремление выглядеть выше;
* подражание матери или какой-то экранной модели;
* попытка привлечь внимание к своей персоне;
* желание достать что-либо, находящееся высоко.

Все это абсолютно нормально и не должно беспокоить родителей. Отнюдь не всегда ходьба на цыпочках является тревожным сигналом, некоторые дети делают так потому, что в подобном положении им просто удобно. Постепенно от своей привычки они отказываются.

Важно обратить внимание: если кроха без проблем может встать на всю стопу, то, вероятнее всего, каких-либо отклонений у него нет. Если же подобное получается с трудом, требуется помощь специалиста.

*Но в любом случае важно научить его ходить правильно, поскольку опора на носочки чревата нарушениями осанки, проблемами с позвоночником, косолапостью.*

Если кроха передвигается на цыпочках, пятка утрачивает свои функции и прекращает развиваться, в то время как передняя часть стопы сильно увеличивается в размерах и становится непропорциональной. Поэтому при всей своей безобидности такая манера ходить может вызвать весьма серьезные последствия. С ней можно и нужно бороться.

**Как помочь малышу?**

Если кроха постоянно поднимается на цыпочки, следует посетить невролога – он проведет обследование и назначит лечение. Тактика лечения напрямую зависит от того, что именно вызвало странную манеру ходьбы.

**Если это дистония мускулатуры, то лучшей терапией станет физическая активность.**

**Такому малышу показаны следующие упражнения:**

* ходьба на четвереньках;
* ходьба босиком;
* ходьба по мягкой поверхности;
* гусиный шаг;
* ходьба в полуприседе;
* прыжки;
* ходьба на пятках, на внешней и внутренней сторонах стопы;
* различные виды ползания и лазанья.

Полезны также плавание, активные игры.

***Упражнения***

***Рассмотрим некоторые упражнения, которые следует выполнять с малышами.***

* Держа кроху за подмышки, следует опускать его к поверхности пола. В этом случае малыш будет опираться всей поверхностью стопы.
* Купая ребенка в ванне, следует помогать ему «плыть», отталкиваясь от бортика всей стопой.
* Придерживая малыша, его ставят на фитбол. Большая часть детей делает упор на всю стопу полностью. Родителям следует обеспечить крохе безопасность и не допустить падения.
* С 3 лет можно приступить к урокам катания на велосипеде. Вынужденный крутить педали, кроха поставит на них всю стопу.

Выполнять эти несложные упражнения следует регулярно, только в этом случае можно ожидать положительного результата.

***Массаж***

Рассмотрим особенности проведения массажа, который поможет решить проблему. После получения одобрения медицинского специалиста мама может делать массаж  своими руками.

**Основных движений несколько:**

* рисование «восьмерок» на стопе ребенка;
* разминка икроножных мышц большим и указательным пальцами;
* легкое поглаживание;
* сгибание/разгибание стопы;
* несильные постукивания по стопе тыльной стороной ладони;
* встряхивание стопы, сгибание ее вперед;
* массирование каждого пальца.

Делать такой массаж можно дома, доставляя радость малышу и от воздействия на активные зоны стоп, и от общения с родителями.

**Другие методы лечения**

В зависимости от причин, вызвавших проблему, могут быть назначены различные виды лечения:

* физиотерапия;
* парафиновые сапожки (важно помнить, что эта процедура противопоказана при сахарном диабете и отдельных заболеваниях сердца);
* ношение ортопедической обуви;
* электрофорез.

В определенных случаях полезны будут и расслабляющие травяные ванны с ромашкой, лавандой, чередой. Очень важно не заниматься самолечением, а обратиться к специалисту, который назначит определенную терапию.

Отдельно отметим важность приобретения правильной обуви. Для малышей она должна быть удобной, на жесткой подошве. Если упорное нежелание ходить на полной стопе связано с привычкой ребенка, можно приобрести для него «пищащие» ботинки, издающие забавный звук при взаимодействии с пяткой. Малыш будет стараться его услышать и постепенно научится двигаться правильно.

Родителям следует внимательно следить за тем, как именно пытается ходить их малыш, поскольку важно вовремя скорректировать походку. В раннем возрасте лечебные упражнения и массаж (при отсутствии серьезных заболеваний) могут полностью решить проблему, в запущенных же случаях потребуется помощь специалиста.

Ходьба на цыпочках может быть признаком развития некоторых

**неврологических болезней,**но только вместе с другими симптомами.

* Очень часто хождение на цыпочках является признаком **повышенной нервной возбудимости**. Такая проблема бывает у недоношенных детей, у малышей с гипертонусом, у сверхэмоциональных и чувствительных малышей. Как правило, с этим можно справиться несколькими курсами массажа.
* Есть еще одна наиболее частая причина, по которой малыш может ходить на носочках, — это **мышечная дистония**– неравномерный тонус мышц ног – сочетание гипертонуса – чрезмерного мышечного напряжения и гипотонуса – сниженного мышечного напряжения. При мышечной дистонии ребенок будет ходить на цыпочках постоянно.
* Одной из причин мышечной недостаточности может быть такое состояние нервной системы, как **пирамидальная недостаточность,** которое характеризуется растройством двигательной функции. К пирамидальной недостаточности могут привести родовые травмы, тазовое предлежание ребенка во время родов и многое другое.

**Мышечную дистонию,**как и любые другие проблемы с тонусом у ребенка, обязательно нужно лечить. Если пустить ее на самотек, то она может стать причиной формирования неправильной осанки, возникновения кривошеи, задержки развития двигательных навыков и других серьезных проблем со здоровьем ребенка.

**Так как же отличить норму от болезни?**

Попробуйте провести несколько **простых тестов:**

* 1. Понаблюдайте, может ли ребенок вообще опираться на пятку и делает ли он это когда просто стоит?
* 2. Обратите внимание, ставит ли он ногу на носок при подъеме по лестнице или в гору.
* 3. Проверьте объем пассивных движений в голеностопном суставе (то есть подвигайте стопой ребенка сами).

Если на первый вопрос вы ответили положительно, а в остальных не нашли отклонений, то скорее всего имеет место «идиопатическая ходьба на носках». Это вариант возрастной нормы и вам не о чем беспокоится. Если же результат оценки был другой, вот тогда следует обратиться к специалисту для более детальной оценки

**Возможные осложнения**

Даже если родители не считают, что стоит чего-то опасаться, консультация у специалиста нужна обязательно. Если нет серьезных проблем, но ребенок продолжает упорно ходить на цыпочках, последствиями могут быть такими:

* проблемы с осанкой;
* кривошея;
* сложности с развитием;
* косолапость;
* плоскостопие;
* болезнь сухожилий;
* искривление ног.

Ребенок как бы растаптывает переднюю часть стопы, на нее приходится вся нагрузка. На пятку, наоборот, нет никакой нагрузки. Это может привести к неправильному развитию костей и сухожилий стопы и голени.