

# Ребенок ходит на «носочках»: норма или патология?



Нормальная ходьба (постановка) ребенка – это ходьба перекатом с пятки на носок, т.е. сначала ребенок наступает на пятку, затем на носок при этом линия опоры проходит через пятку и второй палец ноги, что обеспечивается при условии, если стопы во время ходьбы двигаются параллельно и широко расставлены.

## Когда ходьба на носочках у детей — норма?

### **Возраст**

Становление походки формируется у детей до 2-х лет, поэтому обращаться за консультацией к врачу ранее этого возраста нецелесообразно.

### **Единственная жалоба**

Если ваш малыш ходит на носочках, и больше никаких других отклонений у него не замечено — выдыхайте. Серьезные заболевания, которых мы все внутренне боимся, имеют ряд дополнительных симптомов, помимо этого.

### **Обе ноги заодно**

Нормой считается, если ребёнок ходит на цыпочках (причина при этом может быть не определена) и при этом всегда в процессе задействует обе ноги одинаково. То есть вы не видите в походке явных перекосов и разного подъема стопы.

### **Не влияет на координацию**

Неопасная для здоровья форма ходьбы на носочках не будет сказываться на координации движений ребенка. Прихрамывания и другие явные отклонения, которые делают походку странной — повод показаться врачу.

### **Эпизодичность**

Если малыш так делает временно, эпизодически и при этом сохраняет возможность ходить с опорой на всю стопу, то это также вариант нормы.

## **Ребенок начал ходить на носочках: причины отклонения**

Для случаев, когда причина того, почему маленький ребенок ходит на цыпочках, не ясна, есть термин идиопатическая ходьба. Часто она наблюдается у детей, чьи родители или родственники также в детстве ходили на носках, то есть вполне передается по наследству. Особенной коррекции и лечения не требует, проходит самостоятельно с возрастом без лечения, если, конечно, не будут выявлены другие отклонения.



### **Почему дети ходят на носочках? Провоцирующие факторы**

- Использование ходунков. В них часто ребёнок стоит на носочках, поэтому и в дальнейшем использует такую манеру хождения.
- Гиперактивность, темпераментность, стресс. В общем всё, что выводит нервную систему малыша из равновесия, может послужить толчком к тому, чтобы ребенок начал ходить на цыпочках.
- У недоношенных детей встречается перивентрикулярная лейкомаляция — поражение белого вещества полушарий мозга, которое может провоцировать проблемы с координацией и моторными функциями, в том числе вызывать ходьбу на носках.
- Укорочение ахиллова сухожилия или икроножных мышц, воспаление пяточной кости и другие изменения в стопе доставляют ребенку дискомфорт и заставляют подниматься на цыпочки при ходьбе. Диагностировать нарушение и назначить лечение может только врач.
- Когда ребенок ходит на носочках, родители должны исключить расстройства неврологического спектра: аутизм, ДЦП, так как такой симптом имеет место быть при данных диагнозах.

### **Ребенок ходит на носочках: что делать**

Врачи считают, что до 3-х лет из-за большой нагрузки при ходьбе и сильном развитии мышц голенистопа, дети могут так перемещаться и при этом не иметь отклонений.

Однако, даже если нет опасных причин, из-за которых ребенок постоянно ходит на носочках, стоит с 3-летнего возраста уделять время занятиям, направленным на поддержание нормального формирования стопы.

Ведь подобная безобидная привычка может негативно повлиять на естественное развитие растущей ножки малыша.

### Если ребенок ходит на носочках: как лечить

В первую очередь используют консервативное лечение, к нему относятся:

- хождение босиком по неровным поверхностям;
- лечебный массаж;
- плавание с тренером;
- различные виды ходьбы: в полуприседе, «гуськом», на пятках, на внутренней и внешней сторонах стопы;
- лазание;
- катание на велосипеде (кручение педалей) для детей постарше.

Если указанные занятия не помогают, и ребенок ходит на цыпочках, что делать дальше должен решать врач. В зависимости от ситуации с проблемой будет бороться либо невролог, подбирая специальные препараты и терапию, либо ортопед-хирург, который, при отсутствии положительной динамики и с учетом поставленного диагноза, может рекомендовать оперативное вмешательство.

Резюмируем для тех, у кого малыш ходит на носочках. Что делать? Для начала до 2-3 лет оставить в покое и не ругать, сбавить градус внимания и наблюдать со стороны, если других проблем со здоровьем нет.

Ребенок начал ходить на носочках спонтанно, ему больше 3-х лет, есть другие жалобы на развитие и самочувствие? Это уже веский повод обратиться к специалисту, не откладывая.

Помните, что «страшные» диагнозы всегда имеют ряд других симптомов, помимо ходьбы на цыпочках, поэтому пропустить их вы вряд ли сможете, а излишний контроль и опека не идут на пользу ни малышу, ни маме.

