



# КОНСУЛЬТАЦИЯ ВНИМАНИЕ! ПЛОСКОСТОПИЕ!





## Что такое плоскостопие?

Плоскостопие – диагноз, который очень часто можно услышать на приёме у детского врача. Статистика говорит, что среди малышей до 3 лет оно встречается в 25% случаев. С возрастом эти цифры только возрастают. Плоскостопие только на первый взгляд кажется безобидным недугом, оно к тому же является благоприятным фоном для развития ряда болезней опорно-двигательного аппарата.

Свод нормально сформированной стопы представляет собой арку, он служит пружиной, амортизатором, сглаживает толчки и сотрясения тела при ходьбе, беге, прыжках. Свод стопы формируют кости, мышцы и связки. Если происходит ослабление мышечно-связочного аппарата, то нарушается форма – стопа расплывается (т.е. её поверхность практически во всех точках соприкасается с полом).

## Чем опасно плоскостопие?

- Плоскостопие мешает нормальному движению, со временем формирует неправильную осанку, деформирует кости стопы, нижних конечностей, является причиной тяжёлых заболеваний позвоночника (артрит, артроз, сколиоз, остеопороз, варикозное расширение вен, хроническая головная боль).
- Плоскостопие вызывает боли при ходьбе и физических нагрузках, что отражается на общем самочувствии человека.

*Если ребёнок часто устаёт, хромает при ходьбе, ставит ноги на внутреннюю или наружную часть стопы, стаптывает обувь на одну сторону, жалуется на боли в ногах и спине, сутулится – необходимо незамедлительно обратиться к врачу – ортопеду, т.к. возможно у него формируется плоскостопие.*



## Основные причины развития плоскостопия

- Лишний вес, ожирение;
- Малоподвижный образ жизни, низкая физическая активность;
- Недостаток кальция и витамина Д;
- Неправильно подобранная обувь;
- Излишне долгое хождение в обуви (ребёнок должен больше времени проводить босиком);
- Перенесённые заболевания (рахит, полиомиелит, ДЦП) и травмы (переломы стопы, лодыжки).

## Профилактика плоскостопия у детей

- Правильно подберите обувь: с твёрдым задником и закрытым носом, на небольшом — 0,5 см каблучке, носок должен быть достаточно широким, чтобы пальцы располагались свободно, без сдавливания.
- Обувь на плоской подошве, сандалии и туфли без задников недопустимы для маленьких детей.
- Ботинки, которые малыш донашивает за кем-то, не лучший вариант, т.к. они уже деформированы под чужую ногу, что может оказать влияние на неокрепшие мышцы и суставы.
- Ортопедическая обувь помогает правильному формированию стопы.
- В летнее время ребёнку полезно ходить босиком по траве, гальке, песку. Недопустима постоянная ходьба босиком по ровной поверхности — полу, ковру, асфальту. Зимой — по рассыпному гороху, бобам, специальным массажным (ортопедическим) коврикам.
- Приучите ребёнка к систематическим занятиям на массажном коврике (ходьба, гимнастика, игры) не менее двух раз в день.

*Массажный коврик – ваш союзник в борьбе с плоскостопием.*



## Упражнения для профилактики плоскостопия

Положение, сидя на стуле:

- сгибание и разгибание пальцев ног;
- поочерёдное отрывание от пола пяток и носков;
- круговые движения стопами;
- разведение пяток в стороны без отрыва носков от пола.

Положение – лёжа:

- подъём на носочки, задержаться на 2-3 секунды, плавно опуститься;
- стоять на внешних сторонах стопы;
- приседание без отрыва пяток от поверхности пола.

Необходимо периодически ходить на пятках, носках или внешних сводах стоп.



*При обнаружении симптомов плоскостопия у ребёнка паниковать не следует, но и легкомысленно относиться к проблеме тоже нельзя. Чем взрослее человек, тем сложнее бороться с недугом и его последствиями. Мягкая стопа ребёнка охотно поддаётся щадящему воздействию массажа, гимнастики и специализированных средств. Профилактика плоскостопия поможет со временем навсегда забыть о проблеме.*