



КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР  
МДБОУ «Детский сад  
комбинированного вида № 53»  
Адрес: ст. Ивановская, ул. Донцова 66.  
Телефон: 8(861 65) 94 3 23  
Электронная почта:  
dou-53@mail.ru

**Памятка  
для родителей по  
профилактики  
плоскостопия  
у детей**



**Плоскостопие** - это заболевание опорно-двигательного аппарата (деформация стопы с уплощением ее продольного свода, что в свою очередь приводит к образованию плоской подошвы). Точно определить наличие плоскостопия у ребенка можно в возрасте 5-6 лет. В этом возрасте если опорно-двигательный аппарат развивается нормально, своды стоп приобретают нормальную форму. Иногда возникают отклонения в развитии, из-за которых появляется плоскостопие у детей.

#### Признаки плоскостопия:

- быстрая утомляемость ног;
- к вечеру возможное появление отека стоп, которого не будет утром;
- ноющие боли при стоянии или ходьбе в голених и стопах;
- быстрое изнашивание внутренней стороны подошвы;
- ребенок ходит с широко наставленными ногами, слегка сгибая ноги в коленях, развернув стопы;
- стопа имеет неправильную форму или становится шире;
- вращение ногтей пальцев ног в кожу;
- искривление пальцев ног;
- появление мозолей.

#### Последствия и лечение плоскостопия у детей.

Если плоскостопие у детей не лечить, то это может привести к неблагоприятным последствиям, таким как хронические боли в спине и ногах, нарушения в развитии скелета. Это заболевание способно нарушить рессорные функции стопы, амортизация почти исчезает, и при ходьбе вся встряска передается на голень и тазобедренный сустав, что в последствии может вызвать артроз. При длительной физической и учебной нагрузки у ребенка дошкольника или школьника с плоскостопием возникают частые головные боли и быстрая утомляемость, что не самым лучшим образом сказывается на успеваемости в школе. Поэтому лечение плоскостопия у детей является обязательным!

#### Чтобы исключить возникновение плоскостопия нужно придерживаться некоторых правил:

- Специальная гимнастика и упражнения для профилактики плоскостопия.
- Спорт.
- Профилактический массаж.
- Правильная обувь.
- Ходжение по неровной поверхности.

