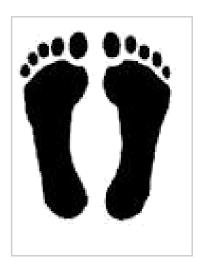


## КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР МДБОУ «Детский сад комбинированного вида № 53» Адрес: ст. Ивановская, ул. Донцова 66. Телефон: 8(861 65) 94 3 23 Электронная почта: dou-53@mail.ru

# 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 опорнодвигательный 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 голенях 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;
- врастание 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.
  - •Хождение по неровной поверхности.

