



«Здоровые стопы»

*Здоровая стопа - залог хорошего здоровья!
Что нужно знать родителям о профилактике
плоскостопия?*

Плоскостопие является одним из распространенных заболеваний опорно-двигательного аппарата. Этот дефект строения стопы встречается у детей чаще, чем любой другой дефект. По данным ученых из всего населения земного шара плоскостопием страдают от 40-60%. По медицинской статистике к 2 годам у 24% детей наблюдается плоскостопие. К 4 годам у 32%, 6 годам у 40%, а к 12 годам каждому второму подростку ставят диагноз плоскостопие. В научной литературе плоскостопие чаще всего рассматривается как деформация стопы, характеризующаяся уплощением ее сводов. При плоскостопии свод стопы не достаточно прочен и не образует правильного изгиба. В результате вся поверхность прилегает к полу, когда ребенок стоит. Врачи называют плоскостопие болезнью цивилизации. Не удобная обувь, синтетические покрытия, гиподинамия – все это приводит к неправильному развитию стопы.

Стопа детей очень хрупкий, и важный механизм, от работы которого зависит правильное формирование всего опорно-двигательного аппарата. Основной причиной плоскостопия является слабость мышечно-связочного аппарата стопы. Стопы детей быстро утомляются и легко подвергаются деформации, т.к. кости в основном состоят из хрящевой ткани.

Первые симптомы плоскостопия:

1. Обувь изношена с внутренней стороны.
2. Ноги быстро утомляются при ходьбе.
3. Из-за нарушения амортизационной функции стопы дети к концу дня могут жаловаться на головные боли.

Плоскостопие относится к тем заболеваниям, которые возникнув, достаточно быстро прогрессируют. Поэтому при проявлении данных симптомов обратитесь к врачу-ортопеду.

Лечить это с виду простое заболевание довольно сложно. Особенно при далеко зашедшей патологии. Плоскостопие – это болезнь всей жизни. Полное излечение плоскостопия возможно только в детстве (желательно в дошкольном возрасте справиться с этим недостатком, пока организм ребенка

находится на стадии формирования). У взрослых развитие болезни можно лишь притормозить, не дать ей развиваться в тяжелую патологию.

В профилактике плоскостопия важную роль играет правильный выбор обуви. Мамам и папам, заботящимся о здоровье своего малыша, следует выбирать обувь, соответствующую следующим требованиям:

- обувь для детей целесообразно покупать по размеру, а не на вырост;
- обувь должна быть:
 - легкой, из натуральной кожи с минимумом швов;
 - с высоким жестким задником, который хорошо фиксирует стопу;
 - с хорошо гнущейся ребристой подошвой, которая не скользит по гладкому полу;
 - с широким носком, так как узкий может вызвать деформацию стопы и нарушение кровообращения;
 - с каблучком высотой не более 3 см.

Обязательно готовьте сменную обувь для ребенка, это дает возможность ноге отдохнуть от привычного положения, а обуви хорошо проветриться. При выборе обуви обращайте внимание на супинаторы, которые встроены в среднюю часть подошвы. Это крошечные холмики у внутреннего края подошвы и по ее середине, которые должны быть обязательной деталью любой детской обуви. Они должны быть ярко выраженными, крепкими, но не грубыми, чтобы не деформировать ножку. Для коррекции отклонений от нормы врач-ортопед может назначить ношение обуви со специальными стельками. Дома ребенок должен носить тапочки с мягким верхом (не шлепанцы), упругой подошвой и небольшим каблучком, высотой 1-2 см.

Конечно же, не обойтись и без **упражнений, направленных на предупреждение плоскостопия**. Вот некоторые простейшие упражнения, которые вы можете делать дома вместе со своими детьми:

- **Лёжа на спине:** одновременное сжимание и разжимание пальцев рук и ног с последующим растопыриванием пальцев; круговые движения ногами «велосипед» с акцентом на движения стопами; круговые движения стопами внутрь и наружу.
- **Сидя на полу, руки в упоре сзади:** катание каждой стопой малого мяча, палки.
- **Стоя:** подъём на носки, на пятки; разведение пяток и носков; ходьба на месте без отрыва пальцев от пола.
- **Упражнения в ходьбе:** ходьба на носках, на пятках, на наружном крае стопы; ходьба по неровным поверхностям; собирание пальцами ног мелких предметов, рассыпанных на полу.

