

Рекомендации по профилактике плоскостопия

В научной литературе *плоскостопие* чаще всего рассматривается как деформация стопы, характеризующаяся уплощением ее сводов.

Нередко плоскостопие является одной из причин нарушения осанки. При плоскостопии, сопровождающемся уплощением свода стоп, резко понижается опорная функция ног, изменяется положение таза, становится трудно ходить.

Наиболее ранние признаки плоскостопия – быстрая утомляемость ног, ноющие боли (при ходьбе, а в дальнейшем и при стоянии) в стопе, мышцах голени и бедра, пояснице. К вечеру может проявляться отек стопы, исчезающий на ночь. При первых приступах плоскостопия следует обратиться к врачу.

В процессе профилактики плоскостопия у детей необходимо:

1. Внимание стопам нужно уделять буквально с рождения.
2. Необходимо следить за осанкой детей:
 - обращать внимание на то, чтобы они всегда держали корпус и голову прямо,
 - следить, чтобы они не разводили широко носки ног при ходьбе.
- 3.Формировать привычку ставить ноги при ходьбе правильно (стопы параллельно). Для тренировки предлагается ребенку пройти по бортику тротуара (в безопасном месте), бревну, доске, веревке.
4. У детской обуви должен быть жесткий задник, эластичная подошва, низкий устойчивый каблук.
5. Ребенок не должен ни в коем случае доншивать чужую обувь.
6. Ребенку необходимо как можно больше двигаться. Малоподвижный образ жизни приводит к общему ослаблению организма, недостаточному развитию кровеносной и дыхательной системы, нервному истощению, деформации скелета, плоскостопию.
7. Полезно ходить босиком по различным поверхностям, ходить босиком в теплое время года по неровной почве.
7. Регулярно заниматься гимнастикой и спортом.