

## **Как предупредить развитие плоскостопия у ребенка?**

Плоскостопие означает деформацию стопы, сопровождающуюся уплощением ее сводов.

Форма стопы зависит от состояния ее мышц и связок. До 2-3 летнего возраста плоскостопие наблюдается у многих детей, у которых подошвы ног покрыты жировой подушкой, и с началом активной ходьбы она исчезает, образуя углубление в сводах стопы.

У детей 3-4 лет на подошве стопы хорошо развита жировая подушка, поэтому определить плоскостопие по отпечатку стопы совершенно невозможно. При плоскостопии нарушается кровоснабжение, стопа становится потливой, холодной, синюшной. Дети при ходьбе широко размахивают руками, сильно топают, походка неуклюжая. Плоскостопие редко бывает врожденным, и легко развивается, если дети (до 10-12 месяцев) начинают много стоять и передвигаться.

Вредно оказывает влияние на формирование стопы длительное хождение по твердой поверхности в мягкой обуви без каблуков. Не следует разрешать ходить дома в теплой обуви, так как перегрев ног ослабляет связки стоп.

Тапочки и кеды с плоской, резиновой подошвой, только способствуют плоскостопию. Хорошо укрепляют стопы ежедневные прохладные ванны с массажем. При возникновении заболевания, ребенок начинает жаловаться на боли в мышцах при ходьбе, внутренние края обуви деформируются.

В случае детских жалоб нужно обратиться за консультацией к ортопеду.

### **Причиной развития плоскостопия является:**

- слабость мышц стоп и связочного аппарата, их чрезмерное утомление при длительном пребывании на ногах
- неправильно подобранная обувь: очень тесная, с узким носом, высоким каблуком, толстой подошвой, лишаящей стопу гибкости.
- заболевания (рахит, пониженное физическое развитие, лишний вес).

В профилактику плоскостопия и косолапости входит ношение правильно подобранной обуви с каблучком 5-8 мм, упругой стелькой, крепким задником.

Предупреждать плоскостопие надо с раннего детства, для этого 2-3 раза в день детям надо предлагать специальные упражнения в игровой форме.

### **Перечень упражнений по профилактике и коррекции плоскостопия**

1. Упражнения без предметов. Подниматься на носки и опускаться на стопы (6-8 раз)
2. Одна стопа потирает другую (6-8 раз)
3. Сгибать и разгибать пальцы сидя и лежа (6-8 раз)
4. Поворачивать стопу вперед-назад, влево-вправо (8-10 вращений вовнутрь и 8-10 наружу)
5. Ходьба на носках, пятках (по песку)
6. Длинные прямые шаги с глубоким перекатом с носка на пятку.
7. Пскоки, прыжки на месте и с продвижением вперед.
8. Захват предметов пальцами ног, удержание и выбрасывание их (5-6 предметов каждой ногой)
9. Перекачивание предметов из положения сидя, стоя.