**Внимание – плоскостопие!**

**ПЛОСКОСТОПИЕ**— деформация стопы, характеризующаяся понижением ее сводов. Понижение продольного свода приводит к продольному плоскостопию, поперечного — к поперечному. Нередко продольное и поперечное плоскостопие сочетаются. Иногда плоскостопие сопровождается отклонением стопы кнаружи — вальгированием.

Пониженный свод у детей до 4—5 лет является следствием незаконченного развития стопы и не требует специального лечения, однако необходимо динамическое наблюдение, укрепление мышечно-связочного аппарата начиная с 3—4-летнего возраста. При отсутствии положительной динамики назначают ортопедические сводоформирующие стельки и даже ортопедическую обувь.

Плоскостопие бывает врожденное и приобретенное. Врожденное плоскостопие встречается редко. А причины приобретенного плоскостопия могут быть следующие:

 Лишний вес. Особенно актуален при продольном плоскостопии: чем больше у ребенка вес, тем выше нагрузка на стопу, и тем явнее проблема.

 Полученные травмы. Например, перелом лодыжки или кости пятки.

 Паралич подошвенных мышц. Чаще диагностируется как последствие полиомиелита.

 Рахит.

 Слабые мышцы стоп. Такая причина актуальна тогда, когда ребенок получает недостаточно нагрузки на ноги, ведет не активный образ жизни. Излишние нагрузки без отдыха тоже могут спровоцировать плоскостопие.

 Ношение неудобной обуви.

Основные рекомендации для профилактики плоскостопия:

- Визит к ортопеду.

- Ношение не просто удобной обуви, а ортопедической обуви.

- Естественный массаж ног: можно ходить босиком по камешкам, песку, траве, палкам.

- Регулярное выполнение упражнений для профилактики плоскостопия.

Предлагаю вашему вниманию наиболее простые и эффективные упражнения, которые вы можете выполнять с детьми дома.



