**Профилактика плоскостопия**

**Что такое плоскостопие?**

**Плоскостопие -** это дефект стопы, сопровождающийся уплощением ее сводов. Это достаточно серьезное ортопедическое заболевание, которое значительно нарушает функцию всего опорно-двигательного аппарата человека, негативно влияет на его общее самочувствие, снижает выносливость к физическим нагрузкам, ухудшает работоспособность и настроение. Ребенок с плоской стопой не может быстро бегать, заниматься спортом, при ходьбе размахивает руками, сильно топает, его походка становится неуклюжей.

Плоскостопие чаще встречается у соматически ослабленных и тучных детей, хотя природа его возникновения может быть различна.

**Симптомы плоскостопия.**

* Повышенная утомляемость при ходьбе;
* Боли в икроножных мышцах;
* Снижение физической работоспособности;
* Головные боли как следствие пониженной рессорной функции стопы;
* Изменение формы стопы, особенно в средней ее части;
* Боли в стопах – своде, переднем отделе пятки, в области лодыжек;
* Появление пяточных шпор;
* Стаптывание внутренней части каблука;
* Косточка, выступающая около большого пальца.

**Рекомендации к выбору обуви**

* Обувь не должны быть узкой и слишком просторной, а ее подошва – толстой, поскольку снижается естественная гибкость стопы;
* Каблук не более 1-2 см, если высота каблука возрастает, происходит смещение нагрузки на передний отдел стопы, икроножные мышцы находятся в состоянии постоянного напряжения, изменяется угол наклона таза, деформируется осанка;
* Дети не должны ходить дома в теплой обуви;
* Не донашивать обувь старших детей, так как в этом случае портится индивидуальная форма стопы;
* Ношение обуви на 1 см больше самого длинного пальца (чаще первого, но может быть второго и третьего).

**Специальные упражнения для профилактики плоскостопия**

* Отведение стопы наружу, внутрь;
* Поднимание стопы носком на себя и внутрь;
* Разгибание пальцев стоп веером;
* Захват различных предметов пальцами ног, их перекладывание;
* Катание подошвами ног мяча, гимнастической палки;
* Ходьба на носках, пятках, наружном своде стопы и т.д.

**Противопоказано!**

* Ходить на внутренней стороне стопы;
* Соскоки, прыжки, бег, особенно по асфальту;
* Выполнять упражнения при длительной статической нагрузке (исходное положение – стоя).
* Очень полезно хождение босиком по естественным грунтовым дорожкам (траве, песку, гальке и др.) в теплое время года, если есть такая возможность.
* Постоянное внимание за правильной установкой стоп при ходьбе. Носки следует держать незначительно разведенными. При правильно ходьбе стопы расставлены нешироко и двигаются параллельно – **обращайте на это особое внимание!**