

# Профилактика и коррекция плоскостопия

Благополучная, здоровая и правильно развитая стопа – это не только **Опора**, но и **Надежда** вашего малыша на здоровье в будущем.

## **ПЛОСКОСТОПИЕ – ДЕФОРМАЦИЯ СТОПЫ, ЗАКЛЮЧАЮЩАЯСЯ В УМЕНЬШЕНИИ ЕЕ СВОДОВ.**

Плоскостопие - это не только косметический дефект. Оно часто сопровождается болями в стопах, голенях, повышенной утомляемостью при ходьбе, затруднениями при беге, прыжках, ухудшением координации движений, перегрузкой суставов нижних конечностей, более ранним появлением болевых синдромов остеохондроза.

### **ПРИЧИНЫ ПЛОСКОСТОПИЯ**

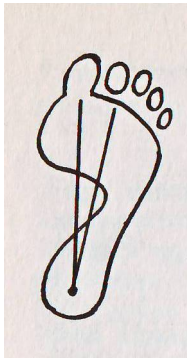
Врожденная патология (11,5% от всей врожденных дефектов стопы), рахит, заболевания нервной системы (параличи, парезы нижних конечностей, общая мышечная гипотония и другие), травмы стоп (переломы костей стопы, лодыжек, раны с повреждением нервов, сухожилий, мышц) и неадекватная статическая нагрузка. Как правило, несколько причин действуют в комплексе. Чаще действуют такие более или менее выраженные факторы, как рахит, общая мышечная гипотония, неадекватная статическая нагрузка. Причина последней кроется обычно не в нарушении двигательного режима, а в ношении нерациональной обуви детьми с нарушением мышечного тонуса, повышенной эластичностью сумочно-связочного аппарата.

### **СЛЕДСТВИЯ ПЛОСКОСТОПИЯ**

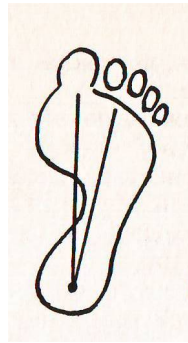
Вначале беспокоят нечастые боли, особенно после длительной ходьбы или стояния. Затем, со временем, они становятся постоянными. Человек не может ходить на большие расстояния, работать там, где нужно долго стоять или ходить: продавцом, почтальоном, кондуктором, парикмахером и т. д. Эти профессии в основном – женские, но в том-то все и дело, что прекрасный пол гораздо чаще страдает плоскостопием, чем сильный. Еще одно следствие плоскостопия – это заболевание подошвенного нерва, так называется невралгия Мардана. Она бывает даже у молодых женщин 20-25 лет и сопровождается жгучими болями.

Плоскостопие приводит к нарушению архитектоники всего костно-суставного аппарата, начиная с коленных и тазобедренных суставов и заканчивая позвоночником. В среднем возрасте все эти незначительные смещения и перекосы вылезут в виде артрозов, артритов, остеохондрозов и прочих болячек.

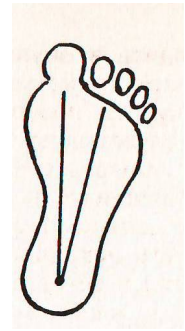
**Диагноз плоскостопия подтверждается получением отпечатков стоп-  
плантографией**



**стопа нормальная**



**стопа уплощенная**



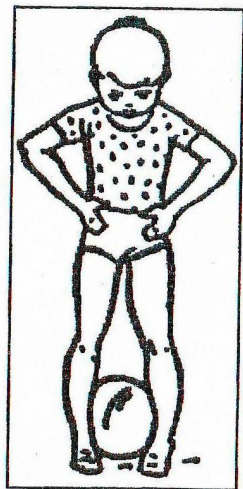
**стопа плоская**

**ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ**

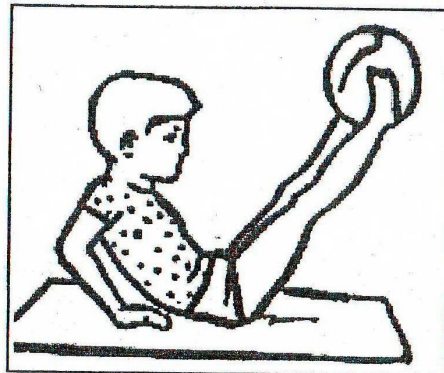
1. Применение общеразвивающих упражнений на нижние конечности.
2. Ежедневное использование утренней гимнастики, теплых ванн (35-36°, ноги опущены до колен), массаж.
3. Ношение обуви на каблуке высотой не более 2 см. При такой высоте каблука уравнивается нагрузка на передний и задний отделы стопы. Если высота каблука возрастает, происходит смещение нагрузки на передний отдел стопы, икроножные мышцы находятся в состоянии постоянного напряжения, изменяется угол наклона таза, деформируется осанка.
4. Ношение обуви на 1 см больше самого пальца (чаще первого, но может быть второго, третьего).
5. Обязательное выполнение требований: не донашивать обувь старших детей, так как в этом случае портится индивидуальная форма стопы; обувь не должна быть узкой или слишком просторной, а ее подошва – толстой, поскольку снижается естественная гибкость стопы;
6. Использование занятий в бассейне, массовым оздоровительным спортом.
7. Постоянное внимание за правильной осанкой стоп при ходьбе. Носки следует держать незначительно разведенными.

## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ ПРИ ПЛОСКОСТОПИИ

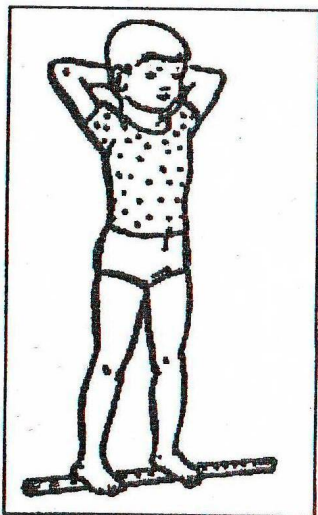
1. Зажав мячик между ногами, медленно идти, стараясь не уронить его.



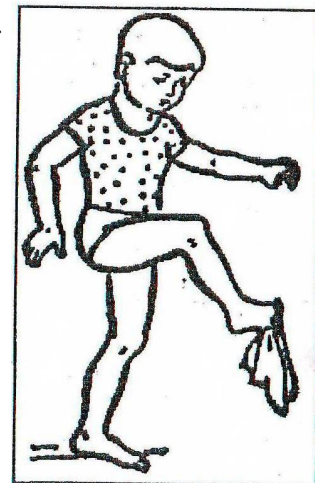
2. Сидя на полу, опереться руками в пол и стараться как можно выше поднять ногами мяч.



3. Положить на пол палку и пройти по ней боком, заложив руки за голову.



4. Поднять пальцем ноги с пола носовой платок.



5. Вращать на полу мяч ногой.



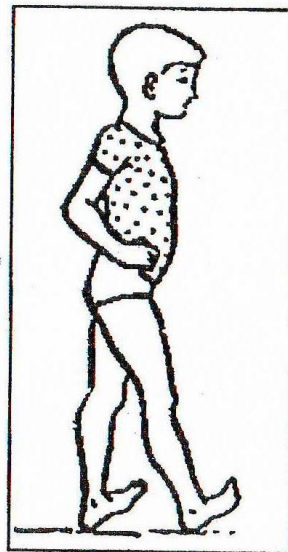
6. Сидя, брать пальцами ног разбросанные на полу карандаши.



7. Подскоки на одной ноге, на цыпочках. В пальцах другой зажата салфетка.



8. Ходьба попеременно и на пятках.



Посерьезнее относитесь к такой, казалось бы незначительной проблеме, как плоскостопие. Не затягивайте с его лечением, оно несложное, нужно лишь не лениться, обратиться за помощью к специалисту.

**Следует помнить, что лечить всегда труднее, чем предупредить развитие патологического процесса.**