

## **Консультация для родителей**

### **«Профилактика плоскостопия у детей»**

**Плоскостопие** - диагноз, который очень часто можно услышать на приёме у детского врача. Статистика говорит, что среди малышей до 3 лет оно встречается в 25% случаев. С возрастом эти цифры только возрастают. Плоскостопие только на первый взгляд кажется безобидным недугом, оно к тому же является благоприятным фоном для развития ряда болезней опорно-двигательного аппарата.

**Чем опасно плоскостопие?** Плоскостопие мешает нормальному движению, со временем формирует неправильную осанку, деформирует кости стопы, нижних конечностей, является причиной тяжёлых заболеваний позвоночника (артрит, артроз, сколиоз, остеопороз, варикозное расширение вен, хроническая головная боль). Плоскостопие вызывает боли при ходьбе и физических нагрузках, что отражается на общем самочувствии человека.

Основными **причинами развития** этой патологии у детей **считаются:**

- лишний вес, ожирение;
- малоподвижный образ жизни, низкая физическая активность;
- недостаток кальция и витамина Д;
- неправильно подобранная обувь;
- излишне долгое хождение в обуви (ребёнок должен больше времени проводить босиком);
- перенесённые заболевания (рахит, полиомиелит, ДЦП) и травмы (переломы стопы, лодыжки).

**Профилактика плоскостопия у детей раннего возраста:**

- Не стремитесь рано обучать детей ходьбе.
- Как только малыш начнёт ходить, правильно подберите обувь: с твёрдым задником и закрытым носом, на небольшом - 0,5 см каблуке, носок должен быть достаточно широким, чтобы пальцы располагались свободно, без сдавливания. Обувь на плоской подошве, сандалии и туфли без задников недопустимы для маленьких детей.
- В летнее время ребёнку полезно ходить босиком по траве, гальке, песку. Недопустима постоянная ходьба босиком по ровной поверхности – полу, ковру,

асфальту. Зимой – по рассыпному гороху, бобам, специальным массажным (ортопедическим) коврикам.

- Нужно укреплять организм ребёнка, повышать иммунитет. В рационе должно быть достаточное количество молочных продуктов, рыба, мясо, фрукты и овощи.
- Необходимо бороться со стремлением девочек рано носить обувь с высоким каблуком и с очень узким носком.
- Необходимо укреплять мышцы ног, особенно сгибатели стопы и пальцев.
- Ежегодно посещайте ортопеда.

Нужно выполнять простые **упражнения для профилактики**.

Положение, сидя на стуле:

- сгибание и разгибание пальцев ног;
- поочерёдное отрывание от пола пяток и носков;
- круговые движения стопами;
- разведение пяток в стороны без отрыва носков от пола.

Положение – лёжа:

- подъём на носочки, задержаться на 2-3 секунды, плавно опуститься;
- стоять на внешних сторонах стопы;
- приседание без отрыва пяток от поверхности пола.

При обнаружении симптомов плоскостопия у ребёнка паниковать не следует, но и легкомысленно относиться к проблеме тоже нельзя. Чем взрослее человек, тем сложнее бороться с недугом и его последствиями. Мягкая стопа ребёнка охотно поддаётся щадящему воздействию массажа, гимнастики и специализированных средств. Профилактика плоскостопия поможет со временем навсегда забыть о проблеме.