

Чем опасно плоскостопие?

Стопа при плоскостопии теряет амортизирующее свойство, и ударная волна распространяется вверх по скелету. В результате повышается нагрузка на позвоночник и суставы, возникает защемление межпозвоночных дисков. У человека меняется походка, он начинает косолапить. В запущенных случаях стопа деформируется, возникает «косточка» на большом пальце ноги, нарушается кровообращение ног.

Профилактика плоскостопия:

1. Формирование правильной походки, не разводить носки при ходьбе – это перегружает внутренний край стопы и его связки.
2. С предрасположенностью к плоскостопию правильно выбирать место работы (работу, не связанную с длительными нагрузками на ноги).
3. Отдых при длительном стоянии или хождении.
4. Правильно подобранная обувь, на толстой и мягкой подошве, каблук не более 4 см.
5. Ношение стелек-супинаторов при длительных нагрузках.
6. В свободное время давать отдых ногам, не менее 30 секунд, 3-4 раза в день вставать на внешние стороны стоп.
7. После работы рекомендуется принять теплые ванны для ног, с их последующим массажем.
8. Хождение босиком по неровной поверхности, по камешкам, по песку, ходьба на пятках, внутренней поверхности стоп, цыпочках, подвижные игры.
9. Максимально ограничить ношение обуви на высоком каблуке
10. Правильно дозировать физическую нагрузку, избегать чрезмерных нагрузок.

Несколько советов для профилактики плоскостопия у детей:

1. Как можно больше давайте ребенку ходить босиком по песку, гравии, траве и другим неровным поверхностям.
2. Детям, рожденным в осенне-зимний период, а также при недостаточном пребывании на солнце применять меры, направленные на профилактику рахита (достаточное употребление витамина D3, употребление кормящей матерью или ребенком продуктов, содержащее достаточное количество кальция).
3. Не покупать ребенку обувь пока он не научится ходить.
4. Обувь должна быть:
 - гибкой, просторной, каблук не более 1-1,5 см;
 - плотно фиксировать стопу, но не сдавливать ножку;
 - минимальное количество внутренних швов;

- изготовлена из натуральных материалов;
- пятка обуви высокая и жесткая, хорошо фиксирует ножку
- подошва устойчива, не скользить;
- до 2 лет не должно быть в обуви супинатора, до этого времени его роль выполняет жировая подушечка стопы;
- обувь должна быть с запасом 1-1,5 см;
- менять чаще обувь, следить за ростом ножки.

5. Не перегружать ребенка спортом, все нагрузки должны соответствовать возрасту ребенка и степени развития его опорно–двигательного аппарата.

6. Делать ребенку гимнастику и массаж ног

Детям старше 2 лет, будут благоприятны упражнения для развития мышц и сухожилий стопы (брать предметы пальчиками ног, ходить на носочках, пяточках, внешней стороне стоп; можно делать прыжки на месте, карабкаться по гимнастической лестнице).

Нельзя забывать так же, что в профилактике плоскостопии немалую роль играет здоровый образ жизни, рациональное питание, пища богатая витаминами и микроэлементами в особенности кальцием.

