***Рекомендации инструктора по физической культуре***

***Плоскостопие? Плоскостопие…***

В идеале стопа человека должна быть неровная.

Она состоит из внутренних сводов и выпуклых поверхностей.

Но у многих людей или от рождения или со временем стопа становится плоской.

Это и называется плоскостопием.

***Чем опасно?***

При плоскостопии нет температуры, а в начальной стадии вообще ничего не болит.

Стоит ли волноваться?

Ответ однозначен - стоит!

Необходимо уже с младенчества следить за состоянием стоп.

И вот почему: человеческая ступня - уникальна. Она пружинит!

Ни одно, даже самое высоко прыгающее и быстро бегающее животное, типа кенгуру или ягуара, не может похвастаться этой удивительной способностью. Спрашивается, для чего нам "пружинить"? Чтобы организм не испытывал перегрузок и стрессов при хождении или беге. И соответственно не изнашивался, не болел. Здоровая стопа обеспечивает нам комфортные условия жизни и долголетие.

А пружинит стопа за счет уникальной конструкции, которую поддерживает система связок и мышц. Когда этот мышечно-связочный механизм по каким-то причинам ослабевает, развивается плоскостопие.

Человек с плоскостопием уподобляется механизму с жесткими стальными колесами, движущемуся по булыжной мостовой. Ударная волна, не погашенная пружинящим сводом стопы, распространяется вверх по скелету. Нагрузки (и весьма значительные) достаются суставам, позвоночнику и даже головному мозгу. Основную амортизацию от ходьбы берет на себя позвоночник, в результате чего он быстрее изнашивается и слабеет. Возникают всевозможные защемления межпозвонковых дисков и соответствующий букет недомоганий.

Человек даже и не подозревает, что многие его острые боли проистекают вследствие "простого" плоскостопия.

Кроме спины, может болеть голова, конечно, ноги. При запущенном плоскостопии возникает деформации стопы, вырастает так называемая болезненная косточка на большом пальце. Нарушается кровообращение нижних конечностей, лодыжки отекают и болят. Появляются изменения в области коленных суставов. Ходить становится все сложнее. Возникает быстрая утомляемость.

***Причины***

Самая распространенная причина - недостаток или избыток нагрузки на ноги. Это может быть вызвано, например, неправильной обувью. Примерно 3% людей получают плоскостопие "в наследство" от папы или мамы. У многих оно развивается вследствие болезней: рахит, полиомиелит, сахарный диабет. Существуют целые группы населения, подверженные риску развития плоскостопия.

Женщины страдают плоскостопием в четыре раза чаще мужчин. К факторам риска относятся: неудобная обувь, долгое стояние на ногах, избыточный вес, беременность, ходьба на высоких каблуках.

***Как распознать?***

В домашних условиях можно намазать стопу маслом или кремом и поставить ее отпечаток на листе белой бумаги, который лежит на ровной поверхности. В идеале на полученном "снимке" должно отпечататься меньше половины ширины исходной части ступни. Иными словами, если в стопе нет выемки, значит у вас плоскостопие.

***Диагноз***

Лучше всего диагноз поставит специалист-ортопед. Он может это сделать и визуально при осмотре пациента, и уточнить с помощью приборов, отрпавив вас на подометрию, компьютерную диагностику стоп и рентгенографию.

***Лечение***

Лечение плоскостопия включает в себя несколько основных направлений. Для снятия болевых ощущений используют лекарственные препараты и физиотерапию.

Для восстановления естественной формы стопы применяют корригирующие стельки (супинаторы). Правильно подобранные супинаторы позволяют не только избавиться от боли, но еще и своей формой регулируют тонус мышц. При запущенной форме плоскостопия изготавливается специальная ортопедическая обувь в виде ботинок со шнуровкой, сплошной подошвой и боковой поддержкой стопы. Такую обувь изготавливают на заказ, по гипсовому слепку.

Хирургическое лечение плоскостопия включает в себя операции, при которых удаляют части костей стопы для восстановления нормального свода стопы.

Для лечения плоскостопия и его профилактики существуют также массаж и лечебная физкультура.

Профилактику можно осуществлять и в домашних условиях.

Основные правила таковы: вредно ходить в тесной неудобной обуви, носить высокие каблуки, много бегать, долго стоять.

Надо чаще давать отдых ногам - регулярно делать гимнастику стоп, массаж, ванночки.

И особенно последить за своими стопами, когда вам за 40.

***И ПУСТЬ ВАШИ НОЖКИ БУДУТ ЗДОРОВЫМИ И КРАСИВЫМИ!***