**Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия**

 Существует множество специальных упражнений, предназначенных для профилактики плоскостопия. Все они направлены на укрепление мышц и связок, расположенных на стопах. Ведь плоскостопие возникает оттого, что мышцы стопы становятся недостаточно сильными для того, чтобы поддерживать ее в приподнятом положении.
Приведем комплекс простых, но чрезвычайно полезных упражнений, которые помогут вам избежать плоскостопия, если вы регулярно будете их выполнять.
**Комплекс** начинается *с положения, сидя* на стуле. В этом положении выполняйте следующие элементы:
- сгибание и разгибание пальцев ног;
- поочередное отрывание от пола пяток и носков;
- круговые движения стопами;
- натягивание носков в направлении к себе и от себя;
- максимально возможное разведение пяток в стороны без отрыва носков от пола;
Следующее *положение – стоя*. Рекомендуются следующие **упражнения**:
- поднимание тела на носках вверх;
- стойка на ребрах внешней стороны стопы;
- приседание без отрыва пяток от поверхности пола;
Также рекомендуется периодически ходить на пятках, носках или внешних сводах стоп.

**Профилактика плоскостопия**

 Исключить возможность появления этого заболевания вам поможет постоянное осуществление мер по профилактике.
Для начала надо взять за правило, обязательно проходить ежегодный осмотр у ортопеда.
Другим важным шагом к предотвращению плоскостопия будет выбор удобной обуви. Советуем вам отказаться от красивой, но неудобной обуви на высоких каблуках и платформах. Если вы по своим личным соображениям и пристрастиям не можете этого сделать, то хотя бы давайте регулярный [отдых](http://natural-medicine.ru/tags/%D0%BE%D1%82%D0%B4%D1%8B%D1%85/) вашим ногам.
Особо пристальное стоит внимание уделить подошве вашей обуви. Она должна быть достаточно мягкой и гибкой, а также быть изготовлена из натурального материала. Вы должны чувствовать себя максимально комфортно в вашей обуви: пальцы ног должны свободно располагаться, а пятка быть надежно зафиксирована.
Избегайте ношения сильно стоптанной и изношенной обуви, она оказывает отрицательное воздействие на ваши стопы.