**Консультация для родителей**

**«Причины и профилактика плоскостопия»**

**Стопа** – это фундамент, опора нашего тела. Изменение формы стопы не только вызывает снижение ее функциональных возможностей, но и, изменяет положение таза, а также позвоночника. Это отрицательно влияет на функции позвоночника, и соответственно, на осанку и общее состояние ребенка. Также при плоскостопии снижается или исчезает амортизирующая роль стопы, в результате чего внутренние органы становятся мало защищенными от сотрясений.

**Плоскостопие** - это деформация стопы, характеризующаяся уплощением ее сводов. Врачи называют плоскостопие болезнью цивилизации. Неудобная обувь, ровный пол, гиподинамия - все это приводит к неправильному развитию стопы. Деформация стоп бывает двух видов: поперечная и продольная. Продольный свод – выемка по внутреннему краю стопы, она, как правило есть у всех. Поперечный свод находится под передним отделом стопы. Если таких выемок нет, значит, у человека плоскостопие, продольное или поперечное. В редких случаях возможно сочетание обоих форм плоскостопия.

**Главной причиной возникновения плоскостопия** является слабость мышц и связок стопы и голени. Врождённое плоскостопие встречается редко.

Чаще всего плоскостопие развивается у детей рано начавших ходить (до 1 года), и делавших это не в обуви, фиксирующей пятку, а в ползунках; у детей ослабленных, плохо развитых физически; перенесших рахит; у детей с избыточным весом.

**Наиболее ранние признаки плоскостопия** – быстрая утомляемость ног, ноющие боли (при ходьбе, а в дальнейшем и при стоянии) в стопе, мышцах голени и бедра, пояснице. К вечеру может проявляться отек стопы, исчезающий за ночь.

**Профилактика плоскостопия**

**В профилактике плоскостопия** важную роль играет правильный выбор обуви: она не должна быть тесной или слишком просторной. До трёхлетнего возраста ребёнок должен ходить в обуви, фиксирующей голеностопный сустав; важен не высокий каблучок, а высокий задник у ботинка.

**Детская обувь обязательно должна иметь:**

* Детали, фиксирующие стопу к подмётке (перепонки, ремешки, шнуровка);
* Высокий задник;
* Жёсткий закрытый внутренний край;
* Небольшой каблучок;
* Гибкую, лёгкую, толстую пружинящую подошву с мягким супинатором;
* Широкий носок, не сдавливающий пальцы.

Своды стоп у детей формируются к 7 – 8 годам, а до этого времени необходимо следить и помогать этому процессу идти в правильном направлении. Необходимо с раннего возраста укреплять мышечно-связочный аппарат ног.

**Главным средством профилактики и коррекции плоскостопия является специальная гимнастика:** (все упражнения выполняются босиком)

* Комплексы упражнений направленные на укрепление мышц стопы и голени
* Ходьба на носках и наружных сводах стопы
* Захват пальцами ног различных мелких предметов
* Игровые упражнения с дополнительными предметами (гимнастические палки, массажные мячи и т.д.)
* Лазание по шведской стенке, различным лесенкам
* Различные игровые массажи и самомассаж ступни и пальцев ног
* В тёплое время хождение босиком по различным видам грунта (трава, песок, галька и т.д.)
* Обмывание ног прохладной водой перед сном

Также необходимо следить за осанкой и походкой ребёнка (постановкой стоп при ходьбе).

Любую болезнь легче предупредить, чем лечить. Поэтому, не забывайте регулярно консультироваться со специалистами.

**Здоровье ваших детей в ваших руках!**