**Рекомендации для родителей**

**Профилактика плоскостопия в семье**

**Плоскостопие** - деформация стопы, заключающаяся в уменьшении высоты ее сводов в сочетании с пронацией пятки и супинационной контрактурой переднего отдела стопы. В зависимости от причины различают врожденную плоскую стопу, рахитическую, паралитическую, травматическую и наиболее часто встречающуюся - статическую.

В результате приобретенного плоскостопия опускается медиальный край стопы, патологически растягивается ее связочный аппарат, изменяется положение костей. Мышцы - супинаторы, играющие наиболее важную роль в поддержании свода стопы, ослабевают и атрофируются.

Все это приводит к повышению утомляемости при ходьбе, боли в икроножных мышцах при длительной ходьбе и к концу дня, снижению физической работоспособности. Одним из проявления плоскостопия могут быть головные боли как следствие пониженной рессорной функции стопы. Признаками выраженного плоскостопия являются уплощение и расширение стопы, особенно в средней части, пронация пятки наружу. Лечить плоскостопие труднее, чем предупредить. Поэтому главное внимание нужно уделять профилактике данного заболевания.

Все это приводит к повышению утомляемости при ходьбе, боли в икроножных мышцах при длительной ходьбе и к концу дня, снижению физической работоспособности. Одним из проявления плоскостопия могут быть головные боли как следствие пониженной рессорной функции стопы. Признаками выраженного плоскостопия являются уплощение и расширение стопы, особенно в средней части, пронация пятки наружу. Лечить плоскостопие труднее, чем предупредить. Поэтому главное внимание нужно уделять профилактике данного заболевания.

**Для предупреждения развития плоскостопия надо соблюдать следующие профилактические меры:**

* обувь ребенка должна соответствовать размеру ноги, иметь твердую подошву и небольшой каблук;
* для уменьшения деформации свода стопы пользоваться супинаторами, постоянно выполнять корригирующие упражнения, укрепляющие мышцы стопы и голени;
* выполнять ОРУ, упражнения для нижних конечностей (дозированная ходьба, бег, приседания. упражнения для укрепления мышц свода стопы) и дополнительно-специальные упражнения (ходьба босиком по скошенной траве, галечнику, по неровной почве);
* при наличии плоскостопия хороший эффект дают лечебная гимнастика и массаж.

Усиливая кровообращение, эти методы повышают силу и эластичность мышц, способствуют укреплению связок, поддерживающих свод стопы в правильном физиологическом положении, снимают усталость и боль в нижних конечностях.

**Лечение:**

*1) Ортопедический режим:*

-  обувь должна быть полужесткой с невысоким каблуком;

-  обувь не должна быть узкой и сдавливающей, рекомендуется менять обувь в течение дня;

-  запрещается носить резиновую обувь, валенки, чешки, мягкие домашние тапочки - они не держат свод стопы;

-  использовать сделанные на заказ стельки - супинаторы;

*2) Расслабляющий массаж* голени (наружная группа), поглаживание, легкое растирание, непрерывная вибрация. Массаж обязательно сочетают с лечебной гимнастикой.

Лечебную физкультуру назначают при всех формах плоскостопия, обеспечивая нормализацию двигательной сферы, увеличение общей и силовой выносливости мышц, в первую очередь нижних конечностей повышение физической работоспособности. Ведущее место занимают специальные задачи лечебной физкультуры: исправление деформации и уменьшение имеющегося уплощения сводов стопы; устранение пронированного положения пятки и супинационной контрактуры, формирование навыка правильной осанки.

Эффективны упражнения с захватыванием мелких предметов пальцами стоп и их перекладыванием, катанием подошвами ног палк№ и т.п. Для закрепления достигнутых результатов коррекции используют упражнения в специальных видах ходьбы на носках, пятках, с параллельной установкой стоп. Исправлению положения пятки способствуют специальные пособия, применяемые во время занятий лечебной физкультурой, такие, как ребристые доски, скошенные поверхности и т.д. Все специальные упражнения включаются в содержание занятий вместе с ОРУ с возрастной дозировкой.

**Чтобы ноги не болели**

Данный комплекс упражнений направлен как на профилактику, так и на коррекцию уже имеющегося плоскостопия. Если ребенок будет заниматься хотя бы три раза в неделю, результат обязательно появится, мышцы и связки стоп и голени укрепятся.

Делать эти упражнения нужно босиком или в тонких носках. обязательно выполнять подряд весь комплекс, можно делать упражнения с перерывами, в течение дня.

Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия выполняет первоклассница Маша.

УПРАЖНЕНИЕ 1

Исходное положение – стоя, руками держимся за любую поверхность (стенка, край стола и так далее). Медленно приподнимаемся на сочки, считаем до трех и опускаемся на пятки, возвращаясь в исходное положение. Это упражнение тренирует икроножные мышцы.

|  |
| --- |
|   |

УПРАЖНЕНИЕ 2

Для выполнения этого упражнения нужен мячик - теннисный или небольшой резиновый. Поджав пальцы ног, зажимаем мячик ступнями и медленно передвигаемся. Таким образом мы тренируем внешний, и внутренний своды стопы.

|  |
| --- |
|   |

УПРАЖНЕНИЕ 3

Исходное положение - сидя на полу, упор сзади, ноги согнуты в ко­ленях. Зажимаем подошвами небольшой мячик и подбрасываем его в воздух. Если ребенку трудно выполнять это упражнение, он может просто приподнимать и опускать ноги с зажатым мячиком.

|  |
| --- |
|   |

УПРАЖНЕНИЕ 4

       Исходное положение - сидя на полу, упор сзади, ноги согнуты в коленях. Под пальцами ноги лежит носок (или платок, или любая другая полоска тонкой ткани). Пытаемся пальцами ноги скатать весь носок, убрать его под ступню. Делаем упражнение 3-4 раза каждой ногой.