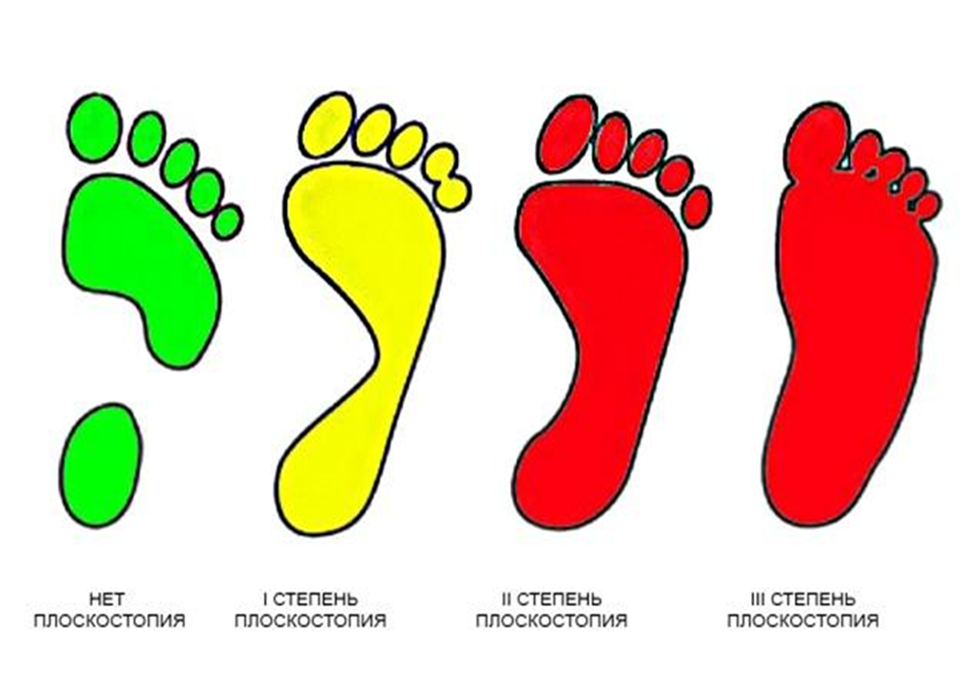
**Профилактика плоскостопия**

**Памятка для родителей**

Что такое плоскостопие?

Плоскостопие - это дефект стопы, достаточно серьезное ортопедическое заболевание, которое значительно нарушает функцию всего опорно-двигательного аппарата человека, негативно влияет на его общее самочувствие, снижает выносливость к физическим нагрузкам, ухудшает работоспособность и настроение. Ребенок с плоской стопой не может быстро бегать, заниматься спортом, при ходьбе размахивает руками, сильно топает, его походка становится неуклюжей.

В дошкольном возрасте особенно важно следить за стопами ребенка. Чем позднее вы обнаружите у малыша плоскостопие, тем труднее, а зачастую невозможно будет её исправить.



Симптомы плоскостопия

• Повышенная утомляемость при ходьбе;

• Боли в икроножных мышцах;

• Снижение физической работоспособности;

• Головные боли как следствие пониженной рессорной функции стопы;

• Изменение формы стопы, особенно в средней ее части;

• Боли в стопах – своде, переднем отделе пятки, в области лодыжек;

• Появление пяточных шпор;

• Стаптывание внутренней части каблука;

• Косточка, выступающая около большого пальца

Рекомендации к выбору обуви

• Обувь не должна быть узкой и слишком просторной, а ее подошва должна быть толстой и мягкой, с высоким задником, который фиксирует ногу.

• Обязательно наличие супинатора хотя бы до 7 лет. Специальную стельку-супинатор покупать стоит только по назначению врача.

• Каблук не более 1-2 см.

• Дети не должны ходить дома в теплой обуви;

• Не донашивать обувь старших детей, так как в этом случае портится индивидуальная форма стопы.

