**Профилактика плоскостопия у детей**

**Е.В. Кальченко, инструктор по физической культуре МБДОУ «Детский сад №378» г.о. Самара**

Плоскостопие является самым распространенным видом заболевания опорно-двигательного аппарата. Оно заключается в деформации стопы, приводящей к уплощению последней. В результате стопа всеми своими точками касается поверхности, что является отклонением от нормы.
Плоскостопие бывает как врожденным, так и приобретенным(травматическую, паралитическую, рахитическую и статическую).

Врожденное плоскостопие установить раньше 5—6-летнего возраста нелегко, так как у всех детей моложе этого возраста определяются все элементы плоской стопы, однако приблизительно в 3% всех случаев плоскостопия плоская стопа бывает врожденной.

Травматическое плоскостопие — вследствие перелома лодыжек, пяточной кости, предплюсневых костей.

Паралитическая плоская стопа — результат паралича подошвенных мышц стопы и мышц, начинающихся на голени (последствия полиомиелита).

Рахитическое плоскостопие обусловлено нагрузкой тела на ослабленные кости стопы.

Главным фактором, который влияет на появление плоскостопия, является наследственность. Поэтому если у вас в роду были люди, страдающие плоскостопием, то вам необходимо более тщательно следить за своими стопами и регулярно обращаться к ортопеду.

К несчастью, определить наличие плоскостопия у ребенка на первых годах его жизни практически невозможно. Данная возможность появляется лишь по достижении ребенком пятилетнего возраста. Такие поздние сроки объясняются тем, что на ранних этапах жизни форма стопы у детей только начинает формироваться под влиянием тяжести тела. Этот процесс является достаточно длительным и занимает несколько лет.
Некоторые родители, пытаясь самостоятельно определить наличие плоскостопия у своего ребенка, зачастую приходят к неправильным выводам. Если вам кажется, что вы обнаружили у своего малыша плоскостопие, то не спешите огорчаться. Надо учитывать тот факт, что в раннем возрасте абсолютно у всех детей стопы кажутся плоскими. Это происходит из-за наличия на поверхности стопы специальной жировой прослойки, защищающей костную основу.
Однако это не значит, что поводов для беспокойства совсем нет. Заботливые родители обязаны тщательно следить за тем, чтобы стопы их ребенка формировались правильно. Если развитие опорно-двигательного аппарата протекает нормально, то приблизительно к пяти годам жизни у малыша уже можно будет наблюдать стопу правильной формы. К сожалению случается и так, что в развитии происходят различные отклонения, что приводит к такой проблеме как плоскостопие. Для предотвращения этого неприятного явления

специалисты рекомендуют сеансы массажа и специальные упражнения, направленные на нормализацию развития стопы.

**Тест на плоскостопие**

Определить наличие плоскостопия у вас или вашего ребенка можно с помощью достаточно простого теста. Возьмите лист бумаги и встаньте на него босыми ногами, предварительно смазав их чем-нибудь жирным, например маслом. Следите за тем, что бы вес вашего тела распределялся равномерно.
Если у вас нет абсолютно никаких проблем со стопами, то вы будете наблюдать следующую картину:



Если же вы получили отпечаток, похожий на тот, что представлен ниже, то скорее обратитесь к врачу. Он поможет вам разобраться в вашей проблеме и поставит правильный диагноз.



Обращаем ваше внимание на то, что при отсутствии плоскостопия большой палец ноги должен образовывать одну прямую линию с пяткой.

**Чем опасно плоскостопие?**

Многие люди ошибочно считают, что плоскостопие не является серьезной болезнью, и ничего страшного в ней нет. Зачастую плоскостопие рассматривается всего лишь как неприятный косметический дефект и даже не воспринимается как заболевание. Большинство людей абсолютно безразлично относятся не только к проблемам с собственными стопами, но и с наличием плоскостопия у своих детей. Такое отношение является недопустимым и непростительным.
Очень часто родители, не осознавая всей серьезности такого заболевания как плоскостопие, вовсе не стремятся показать своего ребенка врачу. Им кажется, что эта болезнь не обладает каким-либо негативным влиянием на здоровье их ребенка и никак не сказывается на его самочувствии или поведении, поэтому они считают, что спешить здесь некуда.
В такой ситуации необходимо, чтобы каждый родитель твердо знал обо всей серьезности и опасности последствий, к которым может привести плоскостопие в случае отсутствия своевременного принятия мер по его лечению. Плоскостопие грозит осложнениями и деформацией костей стопы, а также многочисленными болезнями, связанными с опорно-двигательным аппаратом. За кажущейся безвредностью плоскостопия скрываются такие недуги как радикулит, позвоночная грыжа, артрит и остеохондроз.
Все проблемы начинаются с довольно банальной усталости при ходьбе, возникающей непривычно быстро и часто. Мы не придаем большого значения этим симптомам, полагая, что их можно просто перетерпеть, и никаких серьезных последствий они за собой несут. Однако когда мы понимаем в чем дело и спешим исправить ситуацию, то зачастую оказывается уже слишком поздно.
Плоскостопие также может служить причиной искривления позвоночника, а также появления постоянных болей в ногах и спине, мешающих нормально жить. Дальнейшее развитие плоскостопия грозит не только косолапием, а даже хромотой.

Лучшим выходом избавления от плоскостопия -исключение возможности появления этого заболевания. В этом вам поможет постоянное осуществление мер по профилактике.
1.ежегодный осмотр у ортопеда;
2. выбор удобной детской ортопедической обуви. Подошва обуви должна быть достаточно мягкой и гибкой, а также изготовлена из натурального материала, пальцы ног должны свободно располагаться, а пятка быть надежно зафиксирована жестким задником;
3. чаще ходить босиком, выбирая для этого преимущественно неровные поверхности, такие как песок, камни или мелкая галька.

**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 от того, 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.**

Все эти упражнения необходимо выполнять каждый день, желательно по несколько раз. Чем чаще вы будете этим заниматься, тем более низким будет риск появления у вас плоскостопия. Помните, что состояние вашего здоровья во многом зависит от вас самих.