

Возникает деформация стопы по причине привычного для цивилизации образа жизни, с постоянным ношением обуви и малоподвижным образом жизни. Ровные поверхности пола и асфальта вместо естественных земли, камней и травы, постоянное ношение обуви даже летом - особенности городской жизни оказывают негативное влияние даже на физически активных детей.

В условиях городской среды важно подбирать для ребенка качественную и комфортную обувь. Она помогает детской стопе формироваться анатомически верно. Помимо, качественных материалов, вроде кожи без использования «химии» в ее производстве.

Профилактика плоскостопия



Составитель: врач -ортопед

**Квочина Юлия
Николаевна**

305000, г. Курск, ул. Кирова 7.

Телефон: (4712) 51-14-75;

305040, г. Курск, ул. Дружбы 5.

Телефон: (4712) 57-20-85, 57-20-86.

Сайт: pmckursk.ru

Адрес электронной почты:

pmc-kursk@yandex.ru

«Курский областной центр
психолого-педагогического,
медицинского и социального
сопровождения»



**«ПРОФИЛАКТИКА
ПЛОСКОСТОПИЯ
У ДЕТЕЙ»**

Курск

В естественном виде своды стопы имеют арочное строение. Когда своды стопы начинают «проседать» и уплощаться, это называется плоскостопием. При плоскостопии стопа не может выполнять свою главную функцию — амортизацию. Ударная нагрузка не гасится, и эту функцию берут на себя сначала суставы ног, а потом — позвоночник.



Формирование стопы заканчивается к подростковому периоду жизни. При этом для ребенка трех-четырех лет отсутствие сводов стоп — норма. Функцию сводов выполняет жировая подушка.

Детскую обувь для профилактики плоскостопия отличают:

- Застежка «велкро» — для фиксации ноги.
- Жесткий задник — для фиксации пятки и правильного формирования голеностопного сустава.
- Минимум внутренних швов, чтобы не было мозолей и неприятных ощущений от обуви.
- Наличие супинатора — для поддержки свода стопы.
- Подошва средней жесткости: излишне жесткая подошва не даст стопе естественно сгибаться в движении, и ребенок станет опираться на пальцы — это приведет к неправильному формированию голеностопного сустава, а слишком мягкая подошва вызовет боль в области поперечного свода.



Важно создавать условия для здоровья детских стоп: физическую активность босиком по неровным поверхностям. Удобным вариантом станут специальные [массажные коврики](#) с различными текстурами, вроде «травка», «камешки». Их можно расстелить один за другим в доме по самому частому маршруту ребенка.

Таким образом, постоянное «беганье» ребенка из детской на кухню обеспечит ежедневный и качественный массаж его стоп. Не забывайте про контрастный душ, который улучшит работы кровеносных сосудов.

«Плоскостопие начинается незаметно с нежного детского возраста, но его негативное влияние на организм глобально»