

# Как избежать плоскостопия

(консультация для родителей)

Детская стопа менее приспособлена к статическим нагрузкам: прыжкам, соскокам с высоких снарядов, быстро утомляется и легко подвергается деформации.

Длительная и чрезмерная нагрузка ведёт к переутомлению мышц и стойкому опущению сводов.

Основной причиной развития плоскостопия является слабость мышц и связочного аппарата, но причиной плоскостопия может стать и тесная обувь, особенно с узким носком или высоким каблуком, толстой подошвой, т.к. они лишают стопу её естественной гибкости. При ходьбе на высоких каблуках происходит перераспределение нагрузки: с пятки нагрузка перемещается на область поперечного свода, который не выдерживает не свойственной ему нагрузки, и начинается формирование поперечного плоскостопия. Известную роль в этом играет мышечная недостаточность ослабленные мышцы.

Поэтому в основе профилактики плоскостопия лежит, во-первых – укрепление мышц, сохраняющих свод; во-вторых, ношение рациональной обуви, и в-третьих, ограничение нагрузки на нижние конечности.

В целях борьбы с этой весьма распространённой деформацией предупреждать её следует с раннего детства. Лучшим профилактическим средством являются ежедневная гимнастика, массаж. В дошкольном возрасте корректирующие упражнения по предупреждению плоскостопия включаются в утреннюю гимнастику, физкультурные занятия. Специальные упражнения, укрепляющие свод стопы, должны сочетаться с общеразвивающими упражнениями для мышц верхних конечностей, спины, живота, плечевого пояса.

В целях разгрузки мышечно-связочного аппарата стопы и голени необходимо проделывать специальные упражнения из положения сидя, лёжа.

Летом полезно ходить босиком по песку, гравию, зимой можно использовать ребристую доски, палку, канат.



