

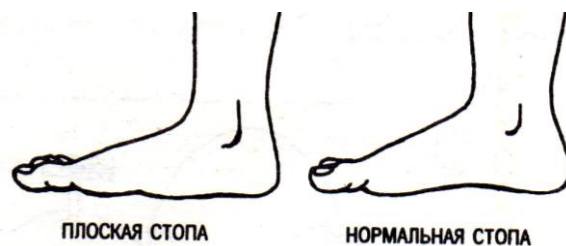
Неприятная вещь – плоскостопие.

Ребенок с плоской стопой не может быстро бегать, делать спортивные упражнения. Но хуже всего то, что у него нарушается осанка. А неправильная осанка мешает работе внутренних органов.

При плоскостопии сопровождающемся уплотнением свода стоп, **резко понижается опорная функция ног**, изменяется положение таза, становится трудно ходить.

Плоская стопа характеризуется опусканием ее продольного и поперечного свода, а в дальнейшем появляются тягостные симптомы: быстрая утомляемость и боли при ходьбе и стоянии.

- Детская стопа по сравнению со взрослой коротка, широка, а в пяточной области сужена. Пальцы расходятся, в то время как у взрослых они плотно прилегают друг к другу.



- У детей на подошве сильно развита подкожная клетчатка, заполняющая своды стопы, что нередко приводит к диагностическим ошибкам.



- Объем движения детской стопы больше, чем взрослой, вследствие значительной эластичности мышечно-связочного аппарата. Поэтому детская стопа менее приспособлена к статическим нагрузкам: прыжкам, соскокам с высоких снарядов.



Стопы быстро утомляются и легко подвергаются деформации.

При нагрузке свода стопы несколько уплотняются, но по окончании ее тотчас же с помощью активного сокращения мышц возвращаются в исходное положение.

Длительная чрезмерная нагрузка ведет к переутомлению мышц и к стойкому опущению стопы.

Основной причиной развития

плоскостопия является слабость мышц и связочного аппарата, принимающих участие в поддержании свода.

Но причиной плоскостопия может стать и тесная обувь, особенно с узким носком или высоким каблуком, с толстой подошвой, так как они лишают стопу ее естественной гибкости.

Это может служить причиной формирования поперечного плоскостопия .

В раннем детском возрасте малоподвижная форма плоскостопия обычно безболезненна, в дальнейшем же, по мере роста ребенка, этот недостаток может увеличиться и причинить много неприятностей

важно предупредить плоскостопие, а если оно все-таки появилось, своевременно проводить лечение.

В основе профилактики лежит,

во-первых, укрепление мышц, сохраняющих свод,
во-вторых, ношение рациональной обуви и,
в-третьих, ограничение нагрузки на нижние конечности.

Главным средством профилактики плоскостопия является специальная гимнастика, направленная на укрепление мышечно-связочного аппарата стоп и голени.

Такие виды движения и бег не только хорошо воздействуют на весь организм но и служат эффективным средством, предупреждающим образование плоскостопия. Особенно полезна ходьба на носках и наружных краях стопы.

