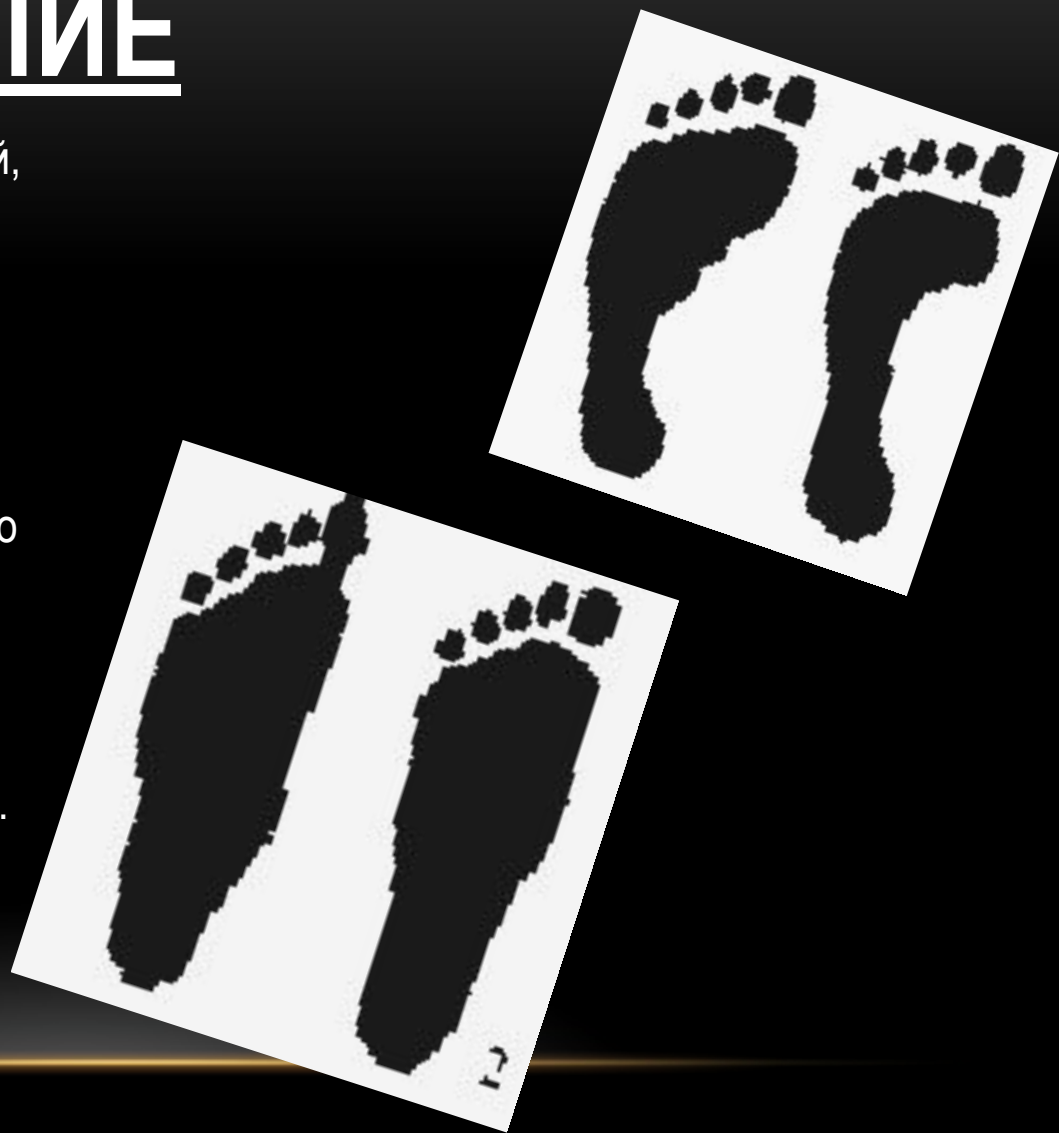


# ПЛОСКОСТОПИЕ

- Плоская стопа может быть врожденной, а может и образоваться в процессе жизни человека. При плоскостопии нарушается нормальная функция как самой стопы, так и всей опорно-двигательной системы. Поэтому чрезвычайно важно своевременно обнаружить плоскостопие в период роста и развития опорно-двигательного аппарата, чтобы правильно организованными лечебно-профилактическими мероприятиями противодействовать дальнейшему развитию деформации и закрепить достигнутый терапевтический эффект.



**Для того, чтобы мышцы развивались и укреплялись, им нужно давать нагрузку. Ежедневная гимнастика, способствует укреплению мышц стопы. Делать простой комплекс упражнений необходимо несколько раз в день. Кстати, большинство из них вы можете незаметно использовать во время игры.**

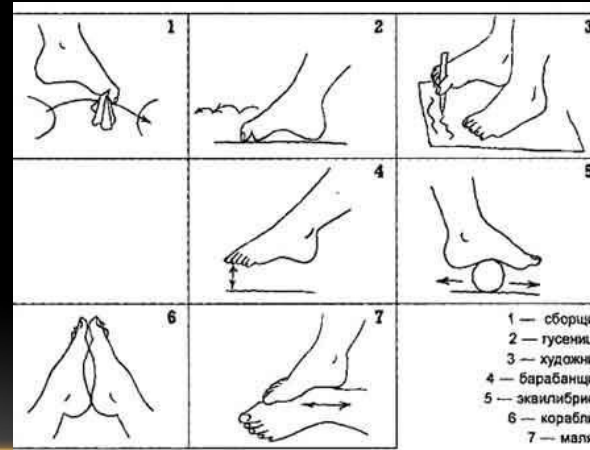


## ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ ПЛАСКОСТОПИЯ

- Существуют упражнения, не требующие специального оборудования, но лечебный эффект их огромен.

Не обязательно выполнять все упражнения, Начинать тренировку можно с трех - четырех упражнений, а через 10 -15 дней постепенно добавлять по одному упражнению.

Через 3-4 минуты дайте ребенку возможность отдохнуть. Выполнение упражнений дважды в день принесет желаемый эффект. Уже через месяц-полтора ребенок почувствует себя лучше.



## Плантограф.

Диагноз плоскостопия подтверждается плантографией - получением отпечатков стоп.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ

Презентацию подготовил

Беляков Константин