

ПЛОСКОСТОПИЕ

**Это деформация формы стопы с понижением ее сводов.
При такой деформации, стопы полностью теряют свои рессорные и амортизирующие способности.**



10 ФАКТОРОВ РАЗВИТИЯ ПЛОСКОСТОПИЯ

- * Недоразвитие мышц стопы;
- * Слабость мышечно-связочного аппарата стопы, может быть в результате рахита;
- * Большие физические нагрузки;
- * Излишний вес;
- * Длительное пребывание в постели (возможно в результате болезни);
- * Ношение неправильно подобранной обуви;
- * Косолапость;
- * Х-образная форма ножек;
- * Травмы стопы, голеностопного сустава, лодыжки;
- * Наследственная предрасположенность;

ПРИЗНАКИ ПЛОСКОСТОПИЯ

- * Быстрая утомляемость ног;
- * К вечеру возможно появление отека ступней, которого не будет утром;
- * Ноющие боли в стоянии и ходьбе в голенях и стопах;
- * Быстрое изнашивание внутренней стопы подошвы;
- * Ребенок ходит с широко расставленными ногами, слегка сгибая ноги в коленях, развернув стопы;
- * Стопа имеет неправильную форму или становится шире;
- * Вращение ногтей пальцев ног в кожу;
- * Искривление пальцев ног;
- * Появление мозолей;

ПРОФИЛАКТИКА ПЛОСКОСТОПИЯ

- Укрепление мышц, поддерживающих свод стопы;
- Ношение рациональной обуви;
- Ограничение нагрузки на нижние конечности;
- Воспитание правильной походки;
- Массаж;

ПОСЛЕДСТВИЯ ПЛОСКОСТОПИЯ

- * Некрасивая, раскачивающаяся походка;
- * Искривление позвоночника;
- * Частые головные боли;
- * Развитие артроза(деформация коленей и голеней);
- * Быстрая утомляемость;
- * Раздражительность, нарушение работы нервной системы;