







# ПОСЛЕДСТВИЯ ПЛОСКОСТОПИЯ

- При уплощении стопы связки ослабевают, ноги сведены в коленях. Это приводит к нарушению кровообращения в ногах. Мышцы ног быстро утомляются, возникают боли не только в стопе и в икроножных мышцах, но и в коленных суставах, и в поясничной области. При сильном плоскостопии в связи с потерей рессорной функции свода стопы толчки во время ходьбы, бега и прыжков вызывают головные боли, недомогание.
- Уплотнение стопы отрицательно влияет на положение позвоночника и таза, что ведет к нарушению осанки. Люди, страдающие плоскостопием, отличаются напряженной и неуклюжей походкой, размахивают при ходьбе руками, сильно топают.

# Правило для родителей

Обязательный осмотр у детского ортопеда должен проводиться:

- на 1 месяце жизни, для исключения врожденных деформаций и заболеваний скелета;
- в 3 и 6 месяцев, когда можно легко выявить рахит;
- в 1 год, когда малыш уже сам сидит, ходит и врач должен проверить, правильными ли являются естественные изгибы позвоночного отдела и объем движений в суставах;
- в 3 года, когда ортопедом проверяется осанка, походка, измеряется длина конечностей, исследуется состояние стоп.



























