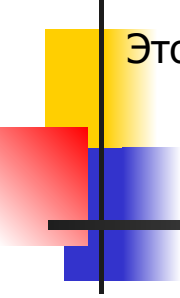


# Нарушение строения ног. Плоскостопие.



Этот дефект строения стопы у детей встречается чаще, чем любой другой. При плоскостопии свод стопы недостаточно прочен и не образует правильного изгиба. В результате вся поверхность прилегает к полу, когда ребенок стоит. Причиной плоскостопия обычно бывает слабость мышц и связок стопы.

Ношение неподходящей обуви не может вызвать плоскостопия у детей с нормальной стопой, но если у ребенка есть хотя бы незначительное плоскостопие, то неподходящая обувь ухудшит состояние его ног и плоскостопие станет более выраженным.

*Вот как можно попробовать избавиться от плоскостопия:*

1. Пальцами босых ног подбирай с пола или ковра небольшой шарик или предметы. Подержав шарик некоторое время пальцами ног, затем положи его в стоящую на полку миску.
2. Встань лицом к стене на расстоянии 20-30 см и притесь в нее ладонями. Плавно покачивайся вперед – назад, не отрывая подошв и пяток от пола.
3. Для исправления плоскостопия врачи-ортопеды советуют носить стельки-супинаторы или специальную ортопедическую обувь.

Иногда плоскостопие не приносит никаких неприятностей, в других случаях ступни и ноги у ребенка с плоскостопием болят от физической нагрузки. Независимо от того болят у ребенка ноги или нет, ему не нужно воздерживаться от активных игр. Наоборот, при плоскостопии рекомендуется бегать и прыгать как можно больше. Физическая тренировка укрепляет слабые мышцы и связки стопы и помогает избавиться от плоскостопия.

## Как ухаживать за ногами.

Важно, чтобы время от времени состояние ног ребенка проверял ортопед. Врач сразу заметит любое отклонение от нормы и назначит лечение.

Дети любят бегать по дому и по улице босиком. Это приносит несомненную пользу, если соблюдать следующие правила:

- Не ходить босиком по полу, если в доме холодно – можно простудиться;
- Не бегать босиком по улице там, где валяются битое стекло, гвозди или другие предметы, которые могут поранить или занозить ногу;
- В жаркий день не бегать по раскаленному асфальту, можно сжечь ступни

***Как следует беречь ноги и заботиться о них.***