**Министерство здравоохранения Астраханской области**

**ГБУЗ АО «Областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики»**

Памятка для населения

**ПРОФИЛАКТИКА ПЛОСКОСТОПИЯ У ДЕТЕЙ**

***Что такое плоскостопие?***

Плоскостопие – диагноз, который очень часто можно услышать на приёме у детского врача. Статистика говорит, что среди малышей до 3 лет оно встречается в 25% случаев. С возрастом эти цифры только возрастают. Плоскостопие только на первый взгляд кажется безобидным недугом, оно к тому же является благоприятным фоном для развития ряда болезней опорно-двигательного аппарата. Свод нормально сформированной стопы представляет собой арку, он служит пружиной, амортизатором, сглаживает толчки и сотрясения тела при ходьбе, беге, прыжках. Свод стопы формируют кости, мышцы и связки. Если происходит ослабление мышечно-связочного аппарата, то нарушается форма – стопа распластывается (т.е. её поверхность практически во всех точках соприкасается с полом).

***Чем опасно плоскостопие?***

* Плоскостопие мешает нормальному движению, со временем формирует неправильную осанку, деформирует кости стопы, нижних конечностей, является причиной тяжёлых заболеваний позвоночника (артрит, артроз, сколиоз, остеопороз, варикозное расширение вен, хроническая головная боль).
* Плоскостопие вызывает боли при ходьбе и физических нагрузках, что отражается на общем самочувствии человека.

***Основными причинами развития этой патологии у детей считаются:***

* лишний вес, ожирение;
* малоподвижный образ жизни, низкая физическая активность;
* недостаток кальция и витамина «Д»;
* неправильно подобранная обувь;
* излишне долгое хождение в обуви (ребёнок должен больше времени проводить босиком);
* перенесённые заболевания (рахит, полиомиелит, ДЦП), переломы стопы, лодыжки.

|  |
| --- |
| ***Если ребёнок часто устаёт, хромает при ходьбе, ставит ноги на внутреннюю или наружную часть стопы, стаптывает обувь на одну сторону, жалуется на боли в ногах и спине, сутулится – необходимо незамедлительно обратиться к врачу – ортопеду, т.к. возможно у него формируется плоскостопие.*** |

 ***Профилактика плоскостопия у детей раннего возраста***

* Не стремитесь рано обучать детей ходьбе.
* Как только малыш начнёт ходить, правильно подберите обувь: с твёрдым задником и закрытым носом, на небольшом - 0,5 см каблуке, носок должен быть достаточно широким, чтобы пальцы располагались свободно, без сдавливания. Обувь на плоской подошве, сандалии и туфли без задников недопустимы для маленьких детей. Ботинки, которые малыш донашивает за кем-то, не лучший вариант, т.к. они уже деформированы под чужую ногу, что может оказать влияние на неокрепшие мышцы и суставы. Ортопедическая обувь помогает правильному формированию стопы.
* В летнее время ребёнку полезно ходить босиком по траве, гальке, песку. Недопустима постоянная ходьба босиком по ровной поверхности – полу, ковру, асфальту. Зимой – по рассыпному гороху, бобам, специальным массажным (ортопедическим) коврикам. Коврик имеет на поверхности много выпуклостей разного размера и высоты. По такому коврику можно ходить или даже просто стоять на нём, эффект всё равно будет. Он улучшает кровоснабжение, дозирует нагрузку, предоставляет необходимый рельеф. Приучите ребёнка к систематическим занятиям на массажном коврике (ходьба, гимнастика, игры) не менее двух раз в день. Массажный коврик – ваш союзник в борьбе с плоскостопием.
* Эффективным средством профилактики считаются массажные процедуры. Однако для достижения эффекта сеансы должны быть продолжительными и регулярными. Лечебный массаж не ограничивается зоной стоп. Он начинается с поясничного отдела, затем спускается к икроножной мышце, затем следуют ахилл, голень, верхняя часть стопы и подошва. В завершении повторно разминается икроножная мышца и поверхность подошвы. Подошвенная часть растирается ребром ладони от пятки к пальцам. Затем разминаются межпальцевые промежутки. При фиксации ноги в районе щиколотки выполняются повороты стопы вправо и влево. Полноценный, качественный массаж выполняется квалифицированным мастером. Сеансы рекомендуется проводить не реже 1 раза в 1,5 месяца в течение года. Массаж стопы – эффективное средство против плоскостопия.
* Полезны ножные ванночки температуры, обливание стоп попеременно тёплой и холодной водой с последующим растиранием грубым полотенцем. Такие процедуры вызывают прилив к стопе, улучшая питание мышц и костей, и способствуют их правильному формированию.
* Нужно укреплять организм ребёнка, повышать иммунитет. В рационе должно быть достаточное количество молочных продуктов, рыба, мясо, фрукты и овощи.
* Учите детей ходить, не разводя слишком широко носки стоп.
* Необходимо бороться со стремлением девочек рано носить обувь с высоким каблуком и с очень узким носком.
* Необходимо укреплять мышцы ног, особенно сгибатели стопы и пальцев.
* Необходимо отказаться от таких видов нагрузок, как футбол, балет, бег, где нагрузка на стопу чрезвычайно высока.
* Нужно следить за осанкой, ежедневно выполнять упражнения для спины – наклоны, подтягивания, повороты для правильного формирования мышечного корсета спины и ног.

Нужно выполнять простые упражнения для профилактики.

Положение, сидя на стуле:

- *сгибание и разгибание пальцев ног;*

*- поочерёдное отрывание от пола пяток и носков;*

*- круговые движения стопами;*

 *- разведение пяток в стороны без отрыва носков от пола.*

Положение – лёжа:

- *подъём на носочки, задержаться на 2-3 секунды, плавно опуститься;*

*- стоять на внешних сторонах стопы;*

*- приседание без отрыва пяток от поверхности пола.*

**Необходимо периодически ходить на пятках, носках или внешних сводах стоп.**

* Необходимо чередовать периоды активных движений на ногах с периодами отдыха, когда стопы ребёнка могут отдохнуть.
* Ежегодно посещайте ортопеда.

|  |
| --- |
| ***При обнаружении симптомов плоскостопия у ребёнка паниковать не следует, но и легкомысленно относиться к проблеме тоже нельзя. Чем взрослее человек, тем сложнее бороться с недугом и его последствиями. Мягкая стопа ребёнка охотно поддаётся щадящему воздействию массажа, гимнастики и специализированных средств. Профилактика плоскостопия поможет со временем навсегда забыть о проблеме.*** |

Материал подготовлен

отделом подготовки и тиражирования

медицинских информационных материалов

ГБУЗ АО «ОЦОЗ и МП» - 2020г.