# РАДОСТЬ ЗДОРОВОГО ДВИЖЕНИЯ (профилактика плоскостопия у детей)

Ни для кого ни секрет, что ранняя профилактика болезни гораздо лучше, чем дальнейшие усилия, направленные на ее лечение.

Как только малыш начинает делать первые шаги, родители должны задуматься о профилактике плоскостопия. Помните, здоровые ножки вашего ребенка в ваших же руках. **Наша родительская обязанность уделить должное внимание ножкам детей, надо провести все необходимые профилактические меры для предупреждения появления плоскостопия, и, в конечном счете, подарить нашим детям радость здорового движения на всю жизнь.**

Д**етская профилактика плоскостопия:**

1. Качественная детская обувь.

Детская обувь должна иметь жесткий фиксатор голеностопного сустава, твердый задник, закрытый носик, каблучок (о,5см). Такая жесткая фиксация необходима для полноценного развития здоровых ног наших детей. Передняя часть ботинка должна быть обязательно широкой, чтобы детская нога свободно располагалась внутри. Для профилактики плоской стопы при выборе обуви надо соблюдать эти правила, тогда детская нога всегда будет находиться в правильном положении, и вы сможете в дальнейшем избежать развития плоскостопия.

1. Босоногие прогулки.

К сожалению, постоянное хождение по ровной поверхности, такой как ковер, пол, асфальт неблагоприятно воздействует на наши ноги.  Для профилактики плоскостопия детям надо ходить босиком по поверхности различной фактуры: трава, галька, песок. Сегодня в детских садах проводится профилактические мероприятия с целью [предупреждения плоскостопия](http://mojastopa.ru/diagnostika/ploskostopie/prichinyi-ploskostopiya.html), например, занятия на специальных массажных ковриках.

1. Массаж.

Для профилактики плоскостопия благоприятное влияние оказывает массаж голени, спины, стоп. Улучшает кровообращение стопы, процесс питания мышц и как следствие способствует правильному формированию стопы, а, следовательно, осуществляется дополнительная профилактика заболевания.

1. [Детская ортопедическая обувь](http://mojastopa.ru/obuv-pri-ploskostopii/detskaya/detskaya-ortopedicheskaya-obuv.html).

В качестве профилактики плоскостопия можно использовать специальную обувь, которая называется ортопедическая. Но не забудьте, прежде, чем приобретать такую обувь, необходимо проконсультироваться с врачом-ортопедом. Правильно подобранная детская ортопедическая обувь в значительной степени способствует профилактике плоскостопия и предотвращает другие заболевания ног.

1. Профилактические нагрузки на ноги и их равномерное сочетание с отдыхом.

Для профилактики плоскостопия важно учитывать физические нагрузки на ноги наших детей, так как чрезмерное их присутствие может спровоцировать возникновение плоскостопия.

1. Гигиена стоп как профилактика заболевания.

Для профилактики плоскостопия, как ни странно может показаться, важно внимательно следить за гигиеной наших ног, а именно осуществлять профилактические действия, направленные на борьбу с потливостью ног, следить за состоянием ногтей.

1. Здоровое питание.

Для профилактики плоскостопия и других заболеваний надо правильно питаться. Важно соблюдать сбалансированное питание, содержащее в себе необходимое для здорового роста количество полезных веществ, витаминов, белков.

## Способы лечения плоской стопы у детей

Запомните, дорогие родители, чем раньше вы начнете деятельность по профилактике плоскостопия, тем менее вероятно понадобиться в дальнейшем его лечение.

### Способы лечения плоскостопия у детей

1. Полный объем лечения оказывает ортопедическая обувь, а также использование ортопедической стельки. Стельки могут быть съемными, иметь многослойную дышащую структуру. Стельки располагаются на внутренней поверхности обуви, поэтому должны быть практически плоскими, кроме места подсводника. Иногда имеется подъем по внешней окантовке стельки. Также стельки могут иметь изгибы, но в то же время не быть излишне изогнутыми. Благодаря способности стельки удерживать в нужном положении свод, осуществляется процесс лечения.
2. [Лечение плоскостопия](http://mojastopa.ru/lechenie-ploskostopiya/lechenie-ploskostopiya-2.html) за счет естественного укрепления организма. Это может быть простое барахтанье ребенка в воде, хождения босиком по неровным поверхностям. Бегание по маршруту с препятствиями, которые вы, кстати, можете соорудить сами. Это могут быть холмики, горки, бревна. Все это способствует процессу лечения плоскостопия.
3. На лечения плоскостопия благоприятное воздействие оказывает регулярный массаж.
4. Лечение физкультурой.

[Детское плоскостопие](http://mojastopa.ru/stepeni-ploskostopiya/ploskostopie-u-rebenka.html) лучше поддается лечению, потому что кости и мышцы ребенка еще мягки, и, следовательно, более восприимчивы к воздействию извне. Это еще раз подчеркивает необходимость профилактики и лечения плоскостопия на более ранних сроках.

В редких случаях, заболевание у детей может носить врожденный характер. Тогда процесс профилактики исключается, а лечение заключается в использовании специальных гипсовых повязок или лангетов.