**Как избежать плоскостопия у детей?**

Первые шаги ребенка – это радостный и волнующий момент для родителей, но вместе с тем и очень ответственный. В это время стоит уделить особое внимание правильному формированию стопы ребенка и выбирать наиболее подходящую обувь.

**Совет 1**

Основное правило - первая обувь не должна быть мягкой (чешки, тапочки), для нее важна анатомичность, т.е. соответствие стопе ребенка. Не путайте анатомическую и ортопедическую обувь. Первая используется для начальных шагов ребенка, и обладает эластичной, гибкой устойчивой подошвой, небольшим каблуком и скатом для обеспечения качественного переката стопы с пятки на носок. Ее жесткий задник удерживает только пятку, а не весь голеностопный сустав. В свою очередь, ортопедическая обувь применяется для коррекции уже сформировавшихся патологий стопы. Носить такую обувь без назначения специалиста нежелательно.

**Совет 2**

Исключите ходьбу по ровной поверхности. Ребенок должен как можно больше ходить босиком по различным неровностям.

Свод стопы ребенка формируется самостоятельно как реакция стопы на естественные неровности опоры. И для его правильного формирования нужна постоянная стимуляция мышц и связок. Оглянитесь вокруг - ребенка окружают ровные поверхности, стопе не нужно приспосабливаться. При любой возможности водите ребенка по жесткой траве, камню, песку или земле, или создайте их самостоятельно, или приобретите специальный массажный ортопедический коврик.

**Что должно насторожить?**

Ребенок часто просится на руки. Плохая переносимость обычных физических нагрузок – ранний симптом плоскостопия.

Ребенок старается ходить на цыпочках. Зачастую это симптом формирования плоско-вальгусной установки стоп.

Обратите внимание на чрезмерную гибкость суставов. Гипермобильность пальцев рук, коленных и локтевых суставов – фактор риска для формирования плоскостопия.

Деформация обуви или неравномерность снашивания подошвы должны Вас также насторожить.

Немедленного обращения к ортопеду требует и асимметрия походки, осанки, суставов или стоп. Определить неравномерность нагрузки можно по неправильному положению стоп при ходьбе, подколенным и ягодичным складкам, разной высоте плеч и лопаток. Симметричность талии и привычка стоять на одной выпрямленной, а другой чуть согнутой ноге также должны Вас насторожить.

**Заключение**

Если развитие плоскостопия Вашего ребенка дошло до диагноза «плоско-вальгусная установка стоп», помните, что это – всего лишь констатация факта, а не приговор. Вылечить плоскостопие ребенка всегда возможно. Вам предстоит правильно сформировать своды стопы, суставы и позвоночник.

**Пожелания**

Здоровья Вам и Вашим детям!

**Упражнения для ног**

