

## Советы

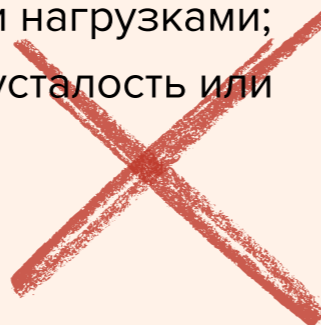
### Важные советы:

- регулярно осматривайте стопы ребенка, обращайте внимание на положение пятки, свода стопы и изношенность подошвы обуви;
- помните: до 3–5 лет у детей в норме может быть физиологическое плоскостопие из-за жировой подушечки на стопе;
- при любых сомнениях в правильности формирования стопы ребенка обязательно обратитесь к детскому врачу-ортопеду! Только специалист может поставить диагноз и назначить корректирующее лечение.



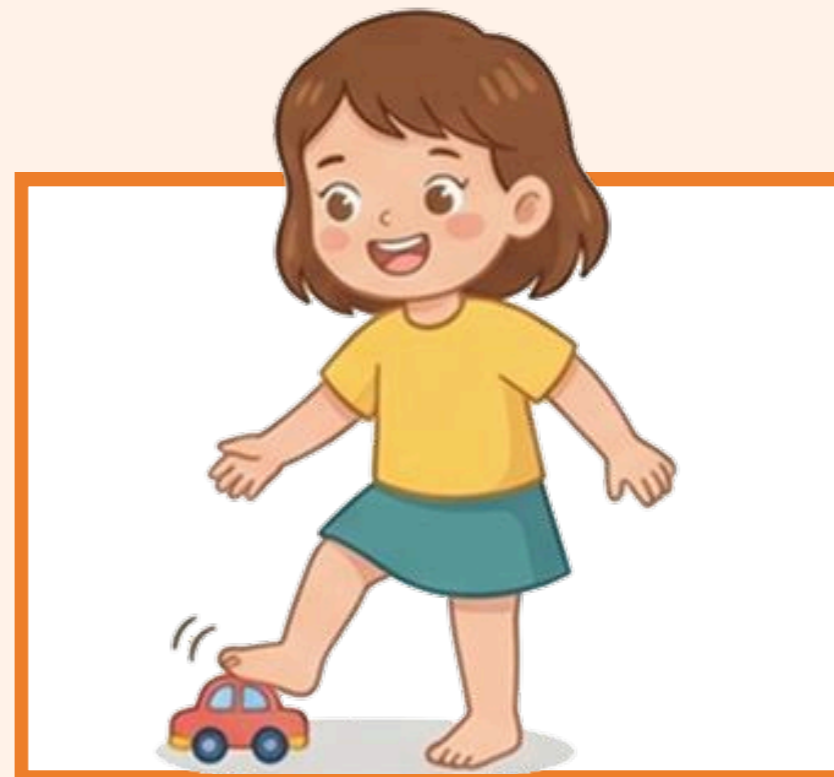
### Чего нельзя делать при профилактике плоскостопия:

- заставлять ребенка делать упражнения через силу, если он устал или болен;
- использовать для ходьбы босиком абсолютно гладкие и твердые поверхности;
- покупать обувь «на вырост», это нарушает формирование стопы и походки;
- допускать ношение полностью плоской обуви и с абсолютно жесткой, негнущейся подошвой;
- перегружать ребенка статическими нагрузками;
- игнорировать жалобы ребенка на усталость или боль в ногах.



# Профилактика

## ПЛОСКОСТОПИЯ



## Принципы и эффекты

**Профилактика плоскостопия** – это комплекс мер, который направлен на укрепление мышц и связок стопы, чтобы сохранить ее здоровую форму и предотвратить развитие деформации.

**Стопа** – это фундамент всего тела, ее правильное формирование в детстве определяет здоровье опорно-двигательного аппарата на всю жизнь.

### Принципы профилактики плоскостопия:

- регулярность: профилактика должна быть постоянной частью жизни ребенка;
- системность: комплексный подход, который включает в себя физическую активность, правильную обувь и массаж;
- естественность: создание условий для естественной тренировки стоп;
- начинать профилактику нужно с первых шагов ребенка.

### Эффекты профилактики плоскостопия:

- формирование правильной осанки;
- снижение утомляемости при ходьбе и беге;
- улучшение координации и профилактика травм;
- предупреждение болей в стопах, коленях, спине в будущем;
- правильная работа всего опорно-двигательного аппарата.

## Методы и правила

### Методы профилактики плоскостопия:

- ходьба босиком по неровным поверхностям: массажным коврикам, песку, траве, гальке, ортопедическим дорожкам;
- организация специальных упражнений и игр;
- массаж и самомассаж: использование массажных ковриков и мячей и ежедневный ручной массаж стоп;
- правильный подбор обуви: обувь должна быть по размеру, с жестким задником, гибкой подошвой и небольшим каблучком (0,5–1 см).



### Важные правила при профилактике плоскостопия:

- превратите упражнения в игру, ребенок не должен чувствовать, что это скучная обязательная процедура;
- сочетайте разные методы, не ограничивайтесь только ковриком или только упражнениями;
- контролируйте осанку ребенка: правильное положение тела взаимосвязано со здоровьем стоп;
- подавайте пример, делайте упражнения вместе с ребенком.

