Плоскостопие

**Плоскостопие**- деформация стопы, заключающаяся в уменьшении ее сводов.

* Мешает формированию оптимально двигательных стереотипов,
* Не дает развиться ловкости,
* Нарушает координацию движений,
* Ограничивает прирост скорости бега,
* Приводит к повышенной утомляемости при ходьбе,
* Может давать боли в стопах, голени,
* Ведет к перегрузке общей двигательной активности.

**ПРИЧИНЫ**

* Врожденная патология,
* Рахит,
* Заболевание нервной системы: параличи, парезы нижних конечностей, общая мышечная гипотония,
* Травмы стоп: переломы костей, повреждение нервов, сухожилий, мышц,
* Неадекватная статическая нагрузка: ношение нерациональной обуви.

**ПРОФИЛАКТИКА**

* Ношение рациональной (ортопедически верной ) обуви в размер, плотно обхватывающая, но не сдавливающая обувь с фиксирующей пяткой и каблуком от 0.3 - 1 см.
* Ходьба босиком или в носках по песку, гальке, траве, наклонной плоскости, по гороху, фасоли. Многие считают, что хождение просто по не покрытому полу так же является полезным в профилактике плоскостопия, но, увы, это, не так. Это хорошо для закаливающих процедур. По не покрытому полу ребенок должен ходить в рациональной обуви.

**Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия**

Существует множество специальных упражнений, предназначенных для профилактики плоскостопия. Все они направлены на укрепление мышц и связок, расположенных на стопах. Ведь плоскостопие возникает оттого, что мышцы стопы становятся недостаточно сильными для того, чтобы поддерживать ее в приподнятом положении.

Приведем комплекс простых, но чрезвычайно полезных упражнений, которые помогут вам избежать плоскостопия, если вы регулярно будете их выполнять.

Комплекс начинается с положения, сидя на стуле. В этом положении выполняйте следующие элементы:

-   сгибание и разгибание пальцев ног;

-   поочередное отрывание от пола пяток и носков;

-   круговые движения стопами;

-   натягивание носков в направлении к себе и от себя;

-   максимально возможное разведение пяток в стороны без отрыва носков от пола; Следующее положение - стоя. Рекомендуются следующие упражнения:

-   поднимание тела на носках вверх;

-   стойка на ребрах внешней стороны стопы;

-        приседание без отрыва пяток от поверхности пола;

Все эти упражнения необходимо выполнять каждый день, желательно по несколько раз. Чем чаще вы будете этим заниматься, тем более низким будет риск появления у вас плоскостопия. Помните, что состояние вашего здоровья во многом зависит от вас самих.