**Профилактика плоскостопия у детей и взрослых**

Такое нарушение, как плоскостопие, довольно серьезное, и в большинстве своем его легче предупредить, чем потом пытаться лечить. Чем старше больной, тем меньше вероятности исправить такой дефект стопы.

Плоскостопие — **это тяжёлая ортопедическая болезнь.** К сожалению, запущенные случаи нарушения часто вызывают масштабные расстройства здоровья, а иногда приводят к инвалидности.

Стопа ребенка более склонна к деформации, но она может легко возвращается в нормальное положение. Стопа взрослого поддается изменению медленнее, но и привести в норму ее существенно труднее.

Выявление отклонения зиждется на результатах осмотра ортопедом. Окончательно диагноз определяется после изучения рентгена.

Но первые проявления можно увидеть самостоятельно:

* обувь стоптана по внутренней поверхности;
* ноги быстро утомляются при движении и долгом стоянии;
* к концу дня наблюдается усталость в ногах, судороги, тяжесть;
* отеки в лодыжках;
* трудно ходить на каблуках;
* приходится покупать обувь размером больше из-за ширины.

Если появились эти признаки, стоит поспешить с лечением. Плоскостопие – очень серьезное отклонение, которое ускоряет износ всей системы опоры и движения.

Наиболее важна профилактика плоскостопия именно у детей, потому что у взрослых оно появляется из-за отсутствия мер и лечебной гимнастике в раннем возрасте.

Чем чаще всего вызвана [вальгусная деформация стоп у детей](http://osteocure.ru/bolezni/sustavy/valgus-stopy-u-detej.html%22%20%5Ct%20%22_blank), в чем особенности заболевания и его лечения.

Ушиб ребра чреват серьезными последствиями, если своевременно не оказать [первую помощь](http://osteocure.ru/bolezni/travmy/ushib-rebra.html). Какие симптомы сопровождают травму вы можете узнать в нашем материале.

Общие правила профилактики

Предупредить болезнь можно, придерживаясь следующих правил:

1. Нужно побольше **ходить босиком.** При возможности следует отправиться на природу, и уделите несколько минут хождению босиком по траве, земле, гальке, хвойным иголкам. Это полезно всем людям с самого раннего возраста.
2. Следует **давать ногам отдых**. Это, в основном, касается взрослых. Нужно непременно найти время, буквально пять минут, чтобы позволить ногам отдохнуть.
3. **Ношение правильной обуви.** Это имеет отношение к предупреждению нарушения у детей. Для них необходимо покупать обувь, которая плотно удерживает ногу, которая не слетает и не давит. Пятка крохи должна быть удерживаться плотным задником. На подошве должен быть бугорок по центру (это дает возможность стопе перекатываться).
4. Необходимо выполнять **упражнения** от плоскостопия. Выделяя несколько минут в день, можно предупредить развитие нарушения. В качестве зарядки можно применять коврик для массажа. Так же для стоп необходим массаж.
5. Нужно **следить за осанкой и правильным положением стоп** при ходьбе, а так же при стоянии. Стопы должны быть расположены почти параллельно друг другу и опираться на наружные края подошвы.

Профилактика плоскостопия у взрослых

С годами отклонение может появиться из-за продолжительного ношения неправильной обуви (тесной или на высоких каблуках). Зачастую образуется нарушение, и деформируются пальцы ног в важные периоды жизни. 

Это возраст, когда малыш начинает ходить, время активного роста, период полового созревания, беременность. Сюда же относится время климакса и старческого возраста у обоих полов.

Поэтому предупреждение плоскостопия важно независимо от возраста.

Задача взрослого состоит в укреплении мышечного аппарата, массаже стоп и голени в профилактических целях.

Упражнения от плоскостопия у взрослых необходимо выполнять сидя, ноги опустить на пол под углом 90º, руки опущены — это исходное положение. При выполнении скорость средняя, дыхание свободное.

Комплекс упражнений:

1. 20 раз поднять и опустить носки стоп.
2. Поднять и опустить пятки. Выполнить 20 раз.
3. Ноги соединены. 20 раз развести и соединить носки ног. Стопы от пола не отрывать.
4. 20 раз разъединить и соединить пятки без отрыва ног от пола.
5. Одновременно поднять носок одной ноги и пятку другой, потом наоборот. Темп быстрый, 20 повторов.
6. Не отрывая ступни, развести носки, затем развести пятки, и таким способом передвинуть ноги на 8 «шажков», после вернуться в начальное положение. Выполнить 6 раз. Темп медленный.
7. Подложить под стопы палку сечением 5 — 8 сантиметров. Покатать стопы по палке в течение 2 минут. Ступни плотно прижимать к предмету. Скорость средняя.
8. Своды стоп поставить на палку, соединить вместе. Разводить и соединять стопы, не отрывая сводов от снаряда. В среднем темпе выполнить 20 раз.
9. Под стопы поместить мячик из резины. В среднем темпе покатать мяч от носков до пяток 1 минуту. Прокатывая мяч, ступни не должны отрываться от мяча.
10. Стопы стоят на полу. Подогнуть пальцы и, не отрывая от пола, переместить пятки вперед. «Проползти» таким способом стопами 8 счетов, а затем вернуться назад, выполняя обратные движения, подгибая пальцы и выталкивая пятку. Выполнять упражнение со средней скоростью.



Профилактика нарушения у детей и подростков

Профилактика нарушения у детей начинается с первого года жизни. В этот период она будет состоять в предупреждении и лечении рахита и иных неврологических болезней, которые могут вызвать плоскостопие.

В момент, когда малыш сделает первые шаги, необходимо задуматься о подборе детской обуви. Исследования специалистов из Индии доказывают, что те, кто провел детство босиком, в несколько раз реже имеют плоскостопие, чем те, кто с малых лет носил обувь.

Ходить малышу босиком по траве – полезно, а вот ходить босиком по ровному и твердому полу крайне вредно.

Но, несмотря на упражнения, ребенку при плоскостопии следует носить **специальные стельки** супинаторы в период проведения всего комплекса. Это даст возможность сохранить результат гимнастики.



В период упражнений для профилактики плоскостопия важно также выработать у школьников правильную осанку. Для этого следует оборудовать классы специальными партами.

Желание родителей с раннего времени научить малыша стоять и ходить совершенно ни к чему. Также следует бороться с активными попытками девочек-подростков носить каблуки или обувь с зауженным носком.

Упражнения от плоскостопия для подростков и детей:

1. Ходить на носках на прямых ногах, руки на талии.
2. Ходить на внешнем крае стопы, руки там же.
3. Ходить на месте. Носки не отрывать, отрывать пятки как можно выше.
4. Положить на полу толстую веревку. Пусть ребенок двигается по ней приставными шагами боком.
5. Сидя на стульчике, катать ногами палку.
6. Сидя, катать, маленький мяч вперед-назад обеми ногами по очереди.
7. Перекаты с носки на пятку, стоя на полу или на палке.
8. Ходить перекатом с пятки на носок.
9. Ходить по неровной поверхности.
10. Встать на носки и приседать, держась за опору.
11. В емкость положить гладких речных камешков и налить теплой воды. Посадить малыша, ножки опустить в воду. Пусть он перебирает их, захватывает пальчиками. В конце процедуры пусть походит по камням.
12. Перед кроваткой положить резиновый коврик с неоднородной поверхностью, пусть она будет «колючей». Первое, что сделает малыш утром — простые, но крайне важные, упражнения при плоскостопии у детей.

Выводы

Профилактика и специальные упражнения для стопы при плоскостопии сегодня крайне необходимы. Тем, кто слишком нагружает ноги, нужен расслабляющий массаж и отдых.

Тем, кто ведет малоподвижный образ жизни либо целыми днями пребывает в одной позе – требуется стимулирующий массаж и процедуры для работы незадействованных мышц тела.