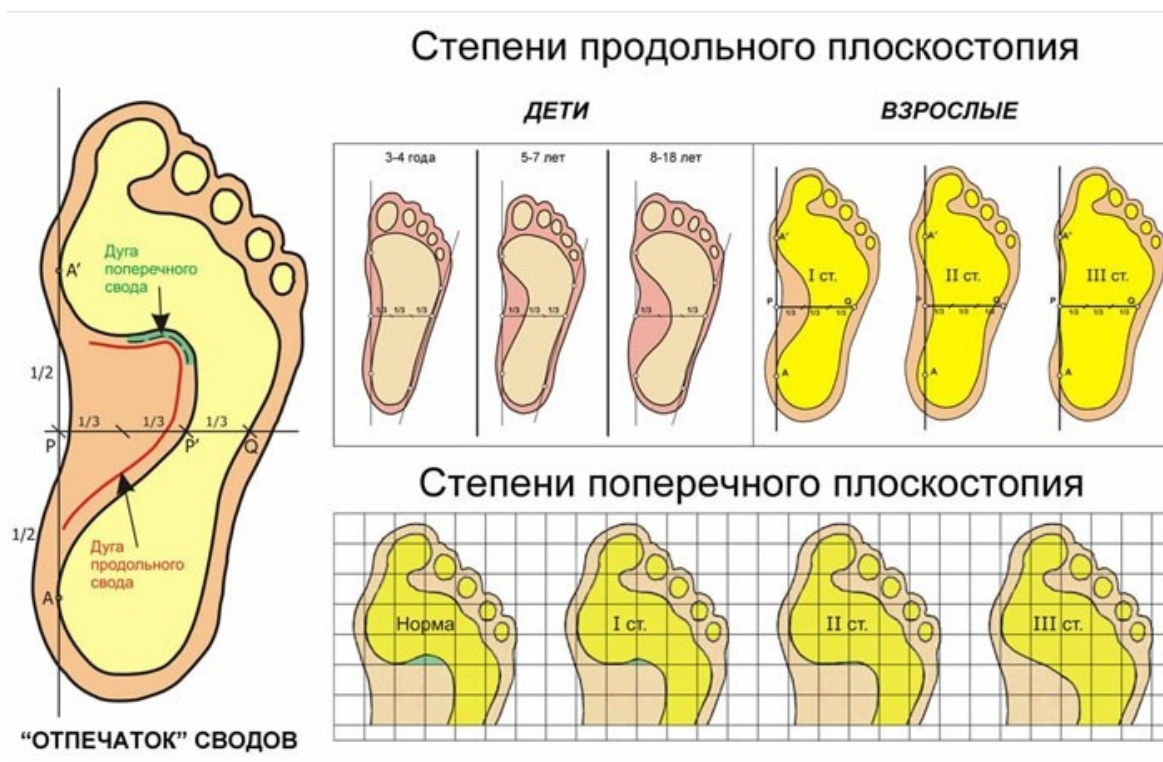


Плоскостопие — диагноз, который довольно часто можно услышать на приёме у педиатра. Плоскостопие только на первый взгляд кажется безобидным недугом. Имея собственную неприятную и болезненную симптоматику, оно к тому же является благоприятным фоном для развития ряда болезней опорно-двигательного аппарата. Чтобы предотвратить такой недуг, какие меры профилактики нужно предпринять? Об этом, сегодняшняя консультация.



### Массаж

Эффективным средством профилактики плоскостопия считаются массажные процедуры. Однако для достижения эффекта сеансы должны быть продолжительными и регулярными. Лечебный массаж не ограничивается зоной стоп, он начинается с поясничного отдела, затем спускается к икроножной мышце, затем следуют ахилл, голень, верхняя часть стопы и подошва. В завершение повторно разминается икроножная мышца и поверхность подошвы.

Подошвенная часть растирается ребром ладони от пятки к пальцам. Затем разминаются межпальцевые промежутки. При фиксации ноги в районе щиколотки выполняются повороты стопы вправо и влево.

Полноценный, качественный массаж выполняется квалифицированным мастером. Сеансы рекомендуется проводить не реже 1 раза в 1,5 месяца в течение года.

В домашних условиях массажные процедуры выполняются при помощи специальных приспособлений: массажного коврика, шариков, валика.

## **Ортопедический коврик**

Имеет на поверхности много выпуклостей разного размера и высоты. По такому коврику можно ходить или даже просто стоять на нём, эффект всё равно будет. Он улучшает кровообращение, дозирует нагрузку, предоставляет необходимый рельеф. Помните: много ходить босиком по плоской поверхности для детей с плоскостопием попросту вредно. Поэтому приучите ребёнка к систематическим занятиям на массажном коврике (ходьба, гимнастика, игры) не менее двух раз в день.



## **Обувь и ортопедическая стелька**

Если вы не хотите столкнуться с проблемой плоскостопия у ребёнка, покупайте ему только качественную обувь, подходящую по размеру. Ботинки, которые малыш донашивает за кем-то, не лучший вариант, так как они уже деформированы под чужую ногу, что может оказать влияние на неокрепшие мышцы и суставы.

При диагностированном плоскостопии подбирается специальная ортопедическая обувь. В качестве профилактики же рекомендуется выбирать изделия из натуральных материалов (кожа, текстиль) с устойчивым задником; наличие небольшого каблучка и мягкого супинатора приветствуется.



**Для профилактики плоскостопия рекомендуют также:**

- ванночки для ног. Перед сном держите ножки в течение 5 минут в тёплой воде с солевым раствором или травяным (ромашковым, хвойным) настоем. Полезны контрастные обливания тёплой и прохладной водой с последующим растиранием полотенцем;
- ходить босиком. Только следите, чтобы поверхность не была плоской и ровной. В летнее время полезно ходить по траве, морской гальке, песку;
- лазать по канату и верёвочной лестнице;
- отказаться от таких видов нагрузок, как футбол, балет, бег, где нагрузка на стопу чрезвычайно высока.

Подготовила материал медицинская сестра по массажу Ордина Ирина Андреевна