**Плоскостопие. Описание, виды, профилактика и лечение плоскостопия**

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.

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;
* . в лодыжках;
* . трудно ходить на каблуках;
* . покупать обувь размером больше из-за ширины.

**Виды плоскостопия**

Стопа человека имеет два свода, поэтому в первую очередь все виды плоскостопия делятся на **продольное плоскостопие** (понижение продольного свода стопы) и **поперечное плоскостопие** (понижение поперечного свода). Соответственно стопа может увеличиваться как в длину, так и в ширину. Если у человека наблюдается уплощение продольного и поперечного свода одновременно, то говорят о комбинированном плоскостопии или как его еще по-другому называют продольно поперечное плоскостопие. При этом оба типа встречаются очень часто, но преобладает из двух обычно поперечное плоскостопие.

Также все виды плоскостопия можно разделить на врожденное и приобретенное. Но здесь тоже все очень просто. Врожденное плоскостопие, которое лечат уже с первых дней появления малыша на свет, встречается очень редко и является следствием порока развития тканей плода. Поэтому в основном плоскостопие всегда является приобретенным.

**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 также при стоянии. Стопы должны быть расположены почти параллельно друг другу и опираться на наружные края подошвы.

**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 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 обеими 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.