**Профилактика плоскостопия**

Плоскостопием называют уплощение и деформацию свода стопы под действием различных неблагоприятных факторов. В процессе эволюционного развития человека стопа приобретала форму арки с пружинящим основанием, что позволяло при прямохождении равномерно перераспределять нагрузки на позвоночник и удерживать без усилий вес своего тела. При плоскостопии нормальное арочное строение стопы меняется, свод становится плоским и нарушается основная функция стопы – амортизация. В результате нарушается нормальная ходьба и опора, ноги принимают форму буквы Х, болят, и [нарушается работа позвоночника](http://health.passion.ru/khoroshee-samochuvstvie/boli-v-spine/pochemu-bolit-spina-zashchitit-pozvonochnik.htm).

**Почему нужно бороться с плоскостопием?**

Кроме порчи обуви, плоскостопие имеет еще и множество опасных для здоровья осложнений. Это нарушение строения стопы и вывих большого пальца и мизинца, нарушения в строении и работе тазобедренного сустава с деформацией ног и болями при ходьбе. В тяжелых случаях – деформации позвоночника с нарушением амортизации и развитие сколиоза.

Все это мешает [красивой осанке](http://health.passion.ru/khoroshee-samochuvstvie/obraz-zhizni/kak-ispravit-osanku.htm), не дает возможность девушке носить обувь на каблуке, а юноше – заниматься активным спортом. Плоскостопие нарушает внешний вид и вызывает боль, поэтому требует мер по исправлению начинающегося плоскостопия в самых легких его случаях.

**Упражнения против плоскостопия**

Для того, чтобы все-таки заставить стопу работать, необходимо делать специальные упражнения. Вот отличный комплекс упражнений при плоскостопии.

1.       Перекаты с носка на пятку и обратно (подниматься на  носочки, а затем опускаться на пяточки).

2.       Ходьба на носочках, пяточках.

3.       Подскоки, танцы на носочках.

4.       Захват и поднятие пальцами ног мелких предметов (шнурки, тесемки, узкие ленты, кусочек ткани, пуговицы, детали конструктора).

5.       Захватывание и складывание их в ведерко, кузов машины.

6.       Лазание по шведской стенке

7.       Катание ножками деревянной скалки. Чтобы не пачкалась скалка, ее можно завернуть в мешочек и завязать резинкой. Чтобы ребенку было интереснее, предложите ему погладить утюгом-скалкой шнурок, положив его на листик или фольгу.

8.       Старые канцелярские счеты можно использовать в качестве массажера для стоп. Если счеты большие, катают две стопы одновременно, а если маленькие, то по очереди, сначала одна ножка, а потом другая.

9.       Ходьба босыми ногами по неровным поверхностям. Холодные, теплые, скользкие, шершавые поверхности способствуют раздражению и укреплению свода стопы.

10.   Набрать в тазик воды. Сидя на стульчике и опустив ноги в тазик, захватывать пальцами и вытаскивать оттуда мелкие предметы. При поднимании из воды мышцы свода стопы особенно напрягаются.

11.   Сидя на стульчике поднимание маленького мячика, зажав его прямыми ногами.

12.   Зажав между пальцами ног карандаш или ручку рисовать на бумаге каляки-маляки.

13.   Встать спиной к кровати и держась за нее руками выполнять приседания на носочках (можно держаться за спинку стула, на улице – за перила).

14.   Сидя в бассейне, ванне, на берегу поочередное поднимание ног, хлопанье ими по воде, разведение в воде (гонять волны). Это можно делать и лежа на животе. Такие упражнения от плоскостопия очень нравятся моему сыну.

15.   На полу (кровати) ребенок ложится на спину. Взрослый держит перед ним мягкую игрушку, а тот должен поздороваться с ней ногой.

16.   Взрослый держит над ребенком пакет, в котором лежит мягкая игрушка, а ребенок, лежа на спине, ногами толкает ее.

17.   Топтаться по массажному коврику.

18.   Сидя на скамейке, пляже босыми стопами загребать песок

19.   Езда на велосипеде будет полезна не только при плоскостопии, но и при дисплазии тазобедренных суставов.

20.   Ходьба по лестнице вверх – вниз.

21.   Ходьба по бордюру с расставленными в стороны носками. При этом напрягаются мышцы, недостаточно развитые при плоскостопии.