

Плоскостопие бывает врождённым и приобретённым. Врождённое плоскостопие, как правило, возникает на фоне врождённой недостаточности соединительной ткани. Травматическое плоскостопие может формироваться после перелома лодыжек, пяточной кости, предплюсневых костей. Рахитическое плоскостопие развивается из-за нагрузки на ослабленные кости стопы. Развитие статического плоскостопия (81%) обусловлено слабостью мышц голени и стопы, связочного аппарата и костей.

Самая распространенная причина – недостаток или избыток нагрузки на ноги. Это может быть вызвано, например, неправильной обувью. Ходьба по жёсткой траве, камням, песку заставляют работать мышцы и связки. Без нагрузки мышцы стоп слабеют (как и любые мышцы без работы) и не поддерживают стопу в приподнятом состоянии.

Вредно ходить в тесной неудобной обуви, носить высокие каблуки, много бегать, долго стоять. Надо чаще давать отдых ногам – регулярно делать гимнастику стоп, массаж, ванночки. Для профилактики плоскостопия у детей нужно тщательно подбирать обувь, которую будет носить ребёнок. Ребёнок не должен доншивать чужую обувь. Разношенная колодка чужой обуви неправильно распределяет нагрузку на ступни. Детская обувь должна быть с небольшим каблучком, жёстким задником и мягким супинатором, компенсируя отсутствие шишек и камней под ногами, он обеспечивает правильное формирование стопы.

Для правильного формирования стопы у детей имеет значение и питание. При недостатке кальция кости становятся мягкими и деформируются под действием веса и мышц, а соединительная ткань стопы перестает быть эластичной и упругой и точно так же подчиняется давлению веса тела. А значит, поддерживайте в ежедневном рационе ребёнка достаточное количество богатых фосфором и кальцием продуктов. Не забывайте и о достаточном количестве солнечных ванн или профилактическом приёме витамина Д в зимнее время.

При плоскостопии

1. Ходьба на носках.
2. Ходьба на пятках.
3. Ходьба на внешней стороне стопы.
4. Ходьба на внутренней стороне стопы.
5. Ходьба по наклонной плоскости.
6. Ходьба по палке пальцами, пятками, серединой стопы.
7. Приседания на палке.
8. Катание мяча поочередно каждой ногой, двумя ногами, подбрасывание мяча двумя ногами.
9. Приседание на мяче.
10. Круговые движения стопами на мяче.
11. Сгибание и разгибание пальцев ног.
12. Носки врозь, пятки вместе и наоборот.
13. Скользящие движения стопами назад-вперёд.

14. Одна нога – на носок, другая – на пятку.
15. Захватывание пальцами ног мелких предметов.
16. Круговые движения стопами то в одну, то в другую сторону.
17. Перекатывание с пятки на носок вместе и попеременно.
18. Встать из позы сидя «по-турецки».
19. Скольжение стопой одной ноги по голени другой ноги.
20. Полуприседание и приседание на носках.