

## **Плоскостопие у детей: профилактика, упражнения.**

Каждый из нас знает простую истину, которая гласит, что намного легче избежать болезни, чем тратить силы на лечение. Однако как показывает практика, далеко не все живут согласно этому девизу. Очень часто мы начинаем суетиться и что-либо предпринимать уже в тот момент, когда болезнь полностью овладевает нами и либо перерастает в хроническую, либо приносит нестерпимую боль.

Очень часто мы ждем до последнего, надеясь на то, что болезнь пройдет сама собой. Однако существует целый ряд болезней, которые мало того, что не проходят сами, а еще и усугубляют состояние вашего организма, принося множество проблем и неприятных симптомов. Плоскостопие как раз относится к такому типу болезней.

Если вы периодически испытываете боль в спине во время ходьбы, а также вас беспокоят неприятные ощущения в ногах после прогулки, то вам стоит серьезно задуматься над вашим здоровьем. Вряд ли эти симптомы смогут вас заставить обратиться к врачу, и вы наверняка подумаете, что все дело в проблемах со спиной. Однако мало кто из нас знает, что боль в спине - это всего лишь следствие, и причина недомогания таится в абсолютно другом месте, а именно в ваших стопах. С древних времен людям известно, что на человеческих стопах находится большое количество точек, обладающих связью с внутренними органами. Этот факт позволяет сделать простой вывод, что если у вас проблемы со стопами, то это грозит целым рядом сопутствующих заболеваний разного характера. Врачи рекомендуют тщательно следить за состоянием ваших стоп, потому что здоровые стопы обеспечивают не только правильную походку и осанку, но отсутствие проблем с внутренними органами, а также здоровые мышцы и суставы. От ваших стоп зависит состояние всего организма целиком. Нездоровое состояние стоп приводит к износу опорно-двигательного аппарата и несет за собой целый ряд проблем.

### ***Что такое плоскостопие?***

Плоскостопие является самым распространенным видом заболевания опорно-двигательного аппарата. Оно заключается в деформации стопы, приводящей к уплощению последней. В результате стопа всеми своими точками касается поверхности, что является отклонением от нормы.

Плоскостопие бывает как врожденным, так и приобретенным. Причиной возникновения этой болезни может послужить образ трудовой деятельности человека, вынуждающий постоянно поднимать тяжести, а также слабость мышц или связок, травмы или переломы, заболевания мышц конечностей.

К появлению плоскостопия также может привести ношение неудобной обуви, обладающей слишком плоской подошвой, либо излишне узкой или широкой.

Главным фактором, который влияет на появление плоскостопия, является наследственность. Поэтому если у вас в роду были люди, страдающие плоскостопием, то вам необходимо более тщательно следить за своими стопами и регулярно обращаться к ортопеду. Ортопедом называется врач, занимающийся профилактикой, диагностикой, а также лечением заболеваний костно-мышечной системы. Уже на первых неделях жизни любой ребенок проходит обследование у

