

1. Следует обязательно проконсультироваться с врачом – ортопедом детской поликлиники.
2. Плоскостопие – это дефект строения стопы, который встречается у детей чаще, чем любой другой дефект.
3. При плоскостопии свод стопы недостаточно прочен и не образует правильного изгиба. В результате когда ребенок стоит, вся поверхность стопы прилегает к полу.
4. Врачи выделяют период от рождения до 4 лет, когда у всех детей отмечается «физиологическое плоскостопие», которое к 5 годам должно пройти. Если вашему ребенку 5, 5 лет, а стопа все еще плоская, можно говорить об истинном плоскостопии.
5. Причиной плоскостопия обычно является слабость мышц и связок стопы, избыточная масса тела, перенесенный ранее рахит, иногда наследственная предрасположенность или неправильное развитие некоторых плюсневых костей.
6. Ношение неподходящей обуви (излишне узкой или свободной, без жесткого фиксированного задника, без эластичной подошвы, без каблука или с каблуком, превышающим 1 см) не может вызвать плоскостопие у детей с нормальным сводом стопы. Но если у ребенка есть хотя бы незначительное уплощение свода стопы, то такая обувь сделает плоскостопие более выраженным.
7. Для профилактики и коррекции плоскостопия существуют специальные несложные упражнения. Их вам предложит воспитатель. Следует помнить, что выполнение корригирующих упражнений вместе с ребенком поддержит его интерес к лечению и даст большой эффект.